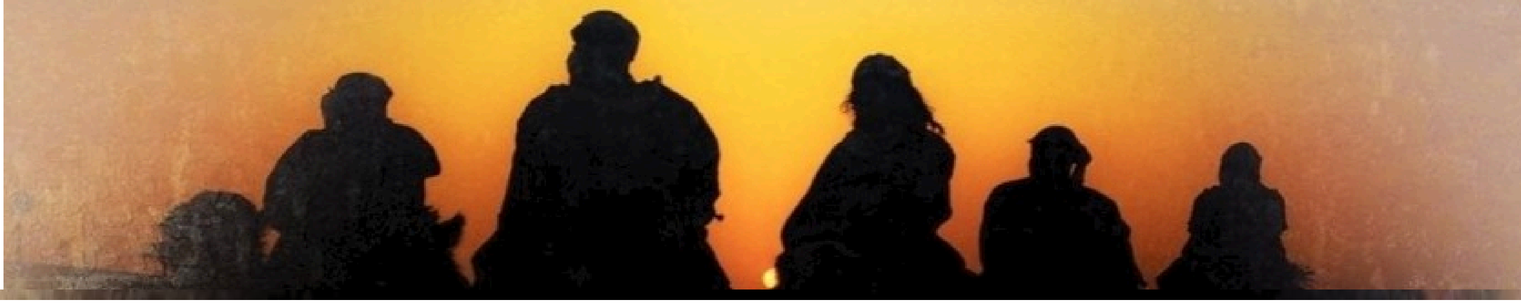
"If you talk with your friends while in the midst of reading *Desert Wisdom* they will probably suspect you've fallen in love."

—Brian Swimme, co-author with Thomas Berry of *The Universe Story*



DESERT WISDOM

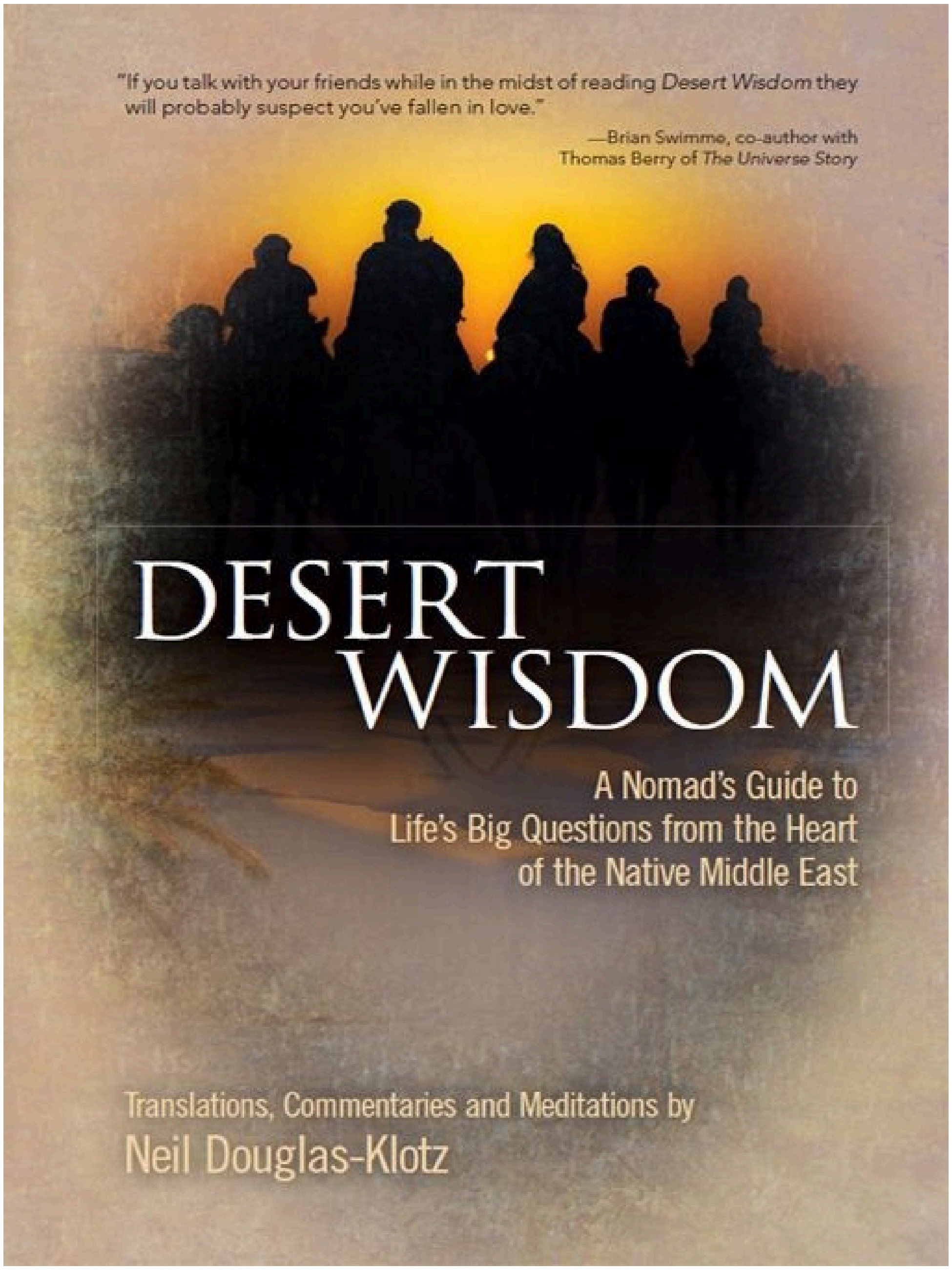
A Nomad's Guide to

ile's Bi ü estions f or the Heart

of the Native Middle East

Translations, Commentaries and Meditations by

Neil Douglas-Klotz


"If you talk with your friends while in the midst of reading *Desert Wisdom* they will probably suspect you've fallen in love."
—Brian Swimme, co-author with Thomas Berry of *The Universe Story*
DESERT WISDOM
A Nomad's Guide to Life's Big Questions from the Heart of the Native Middle East
Translations, Commentaries and Meditations by
Neil Douglas-Klotz

الثناء على حكمة الصحراء

"إذا تحدثت مع أصدقائك أثناء قراءة كتاب "حكمة الصحراء"، فمن المحتمل أن يشكوا في أنك وقعت في الحب." وسيكونون على حق، لأن نيل دوغلاس كلوتز قد وفر للقارئ المعاصر طريقًا إلى واحدة من أقوى تجارب الحب الروحاني والصوفي على هذا الكوكب - طريق تقاليد الحكمة الأصلية في الشرق الأوسط. وعلى وجه الخصوص، فإن ترجمات دوغلاس-كلوتز لبعض أقوال يسوع هي الأكثر جذرية وعمقاً وإثارة التي قرأتها على الإطلاق. "حكمة الصحراء" هي ممر لكل من يرغب في التواصل مع الطاقة الروحانية والإبداعية القادرة على تحويل عصرنا إلى ألفية جديدة من السلام والحكمة".

-**بريان سويم،** المؤلف المشارك، مع توماس بيري، لقصة الكون

"في كتاب "حكمة الصحراء"، يواصل نيل دوغلاس كلوتز العمل بنفس الروح الراديكالية التي تميز بها عمله في ترجمة صلاة "أبانا الذي في السماوات" في كتاب ″صلوات الكون″. إنه يفتح أعيننا من جديد على الحقائق الصوفية والأعماق المقدسة للمقاطع الكتابية وغير الكتابية التي أصبحت مألوفة للغاية في ترجماتها السطحية لدرجة أنها لم تعد قادرة على تحريك قلوبنا. إنه ينقلنا من الحرف الذي يقتل إلى الروح التي تعطي الحياة، ويساعدنا في مهمة اليوم المهمة للغاية المتمثلة في الخضوع لوحدة دينية عميقة، أي استخلاص الحكمة من مصادرنا الدينية التقليدية. هذا إنجاز نبوي وروحاني من الدرجة الأولى!

-**ماثيو فوكس،** مؤلف كتاب

النعمة الأصلية وإعادة ابتكار العمل

اقرأ هذا الكتاب بصوت عالٍ. دع الأصوات تُحيط بقلبك. هذه ترجمات خالية من الاختزال والجمود والتدين لدرجة أن النافذة الحديثة تفتح بهدوء على الحديقة القديمة.

-**كارولين مكفيكار إدواردز،**

مؤلفة كتاب ″الإلهة الراوية″

"في هذه الأوقات الروحية المضطربة والمتوترة، تأتي **حكمة الصحراء** للسيد دوغلاس كلوتز كنسيم منعش من الهواء البارد والجاف." لم يكتف السيد دوغلاس كلوتز بجمع بعض من أروع الكلمات الروحية والفكاهية والمثيرة للتفكير، بل تمكن أيضاً من ترجمتها من لغاتها السامية الأصلية إلى نثر وشعر جميلين. سحر الشرق الأوسط للروح. أحسنت!

-**فريد آلان وولف**، دكتوراه، مؤلف كتاب " أخذ القفزة الكمية والكون الحالم" الحائز على جائزة الكتاب الأمريكي

"نيل دوغلاس كلوتز هو أستاذ في الرقص المقدس. يأخذنا إلى عالم سيد الرقص الناصري عبر الإيقاعات والألحان الآرامية التي لا تزال حتى يومنا هذا تمتلك القدرة على رفعنا إلى السماء.

—**الحاخام زلمان م. شاختر**، تحالف ألف للتجديد اليهودي، مؤلف كتاب "تحول النموذج، الألفة الروحية"

"يفتح كتاب "حكمة الصحراء" نافذة جديدة على النصوص القديمة للشرق الأوسط، والتي من خلالها يمكننا رؤية رؤاهم من منظور جديد. يتمتع دوغلاس-كلوتز بقدرة نادرة على التعامل مع مجموعة متنوعة من التقاليد باحترام وحساسية. وهذا يساعدنا على احترام أوجه التشابه بينهم بدلاً من التركيز على اختلافاتهم. كتاب مهم في هذا الوقت الذي أصبح فيه السلام في تلك المنطقة مرة أخرى احتمالاً هشاً."

-**ستارهوك**، مؤلف كتاب الرقص الحلزوني والشيء المقدس الخامس

"هذه المجموعة، التي تحمل عنوان **"حكمة الصحراء"**، كُتبت بنوايا خالصة وتفاصيل دقيقة بواسطة نيل دوغلاس كلوتز." إنه بلا شك كتاب بارز، وبداية لحركة كبيرة في العالم الغربي لفهم الكلمات المقدسة. إنها فهم تعاليم مختلف الأنبياء، وخاصة تلك الواردة في القرآن الكريم، والتي أدت إلى تطور مدرسة عظيمة تسمى التصوف (مدرسة الفهم). إن الحل الأمثل والوحيد للعديد من المشاكل الوطنية والدولية هو فهم وإدراك المعاني الأعمق الكامنة وراء هذه الكلمات. ومع ذلك، لكي يقدر المرء هذا الكتاب ويتعلم منه، يجب أن يتحرر من التحيزات الثقافية والإقليمية، لأن المؤلف معفى من كليهما".

-**شاه نزار علي كيانفار**، دكتوراه،

المؤسس المشارك، الرابطة الدولية للتصوف

"حكمة الصحراء" كتابٌ مؤثرٌ يتطلب تغييرًا في الوعي. أُعجب بشجاعة نيل دوغلاس كلوتز في مواجهة وجهات النظر أحادية الجانب لعالمنا الغربي بالممارسات والتعاليم الصوفية العميقة لشعوب الشرق الأوسط الأصلية. يا لها من هبة روحية غنية نمتلكها في الحكمة القديمة لتلك المنطقة من كوكبنا. بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في تعميق إحساسنا بالترابط، فإن ترجمات نيل الجميلة والشعرية تشبه الترانيم اللحنية التي تدعونا إلى التنفس مع الكون وأخذ مكاننا فيه. **"حكمة الصحراء"** دليل روحي سليم لعصرنا ما بعد الحداثي.

-**مارلين ديناردو**، S.N.D.، رئيسة مشاركة سابقة، جامعة الإبداع الروحي، أوكلاند، كاليفورنيا

"ينسج هذا الكتاب رسائل مقدسة قديمة بخيط ذهبي من الوحدة، كاشفاً بوضوح عن الحقيقة الروحية الواحدة الكامنة وراء كل الوجود. افتح الكتاب من أي مكان، وستكتشف فتحات داخلية رائعة ورؤى ثاقبة. بل قد تسمع حواراً صامتاً بين الروح المقدسة وظلها. مساهمة قيّمة ومفيدة للغاية في جميع الدراسات الدينية والروحية.

-**الشيخ فضل الله حائري** ، مؤسس أكاديمية معرفة الذات، جنوب أفريقيا،

مؤلف الدليل المدروس للصوفية وابن كربلاء

حكمة الصحراء

نيل دوغلاس كلوتز، الحاصل على درجة الدكتوراه (سعدي شاكور تشيشتي)، هو باحث مشهور عالميًا في الدراسات الدينية والروحانية وعلم النفس. وهو يعيش في إدنبرة، اسكتلندا، ويدير معهد إدنبرة للتعليم المتقدم (www.eial.org) وكان لسنوات عديدة الرئيس المشارك لمجموعة التصوف التابعة للأكاديمية الأمريكية للدين. وهو أيضاً أحد مؤسسي الشبكة الدولية لرقصات السلام العالمي. وهو متحدث دائم وقائد ورش عمل، وهو مؤلف العديد من الكتب، بما في ذلك صلوات الكون، والإنجيل الخفي، وتأملات سفر التكوين، وكتاب الحياة الصوفي، وبركات الكون، وخيمة إبراهيم (مع الحاخام آرثر واسكو والأخت جوان تشيتيستر). كما اشتهر أيضاً بعمله في مجال الدبلوماسية الشعبية، وفي عام 2004 شارك في تأسيس مهرجان إدنبرة الدولي للروحانية والسلام في الشرق الأوسط (www.mesp.org.uk). في عام 2005، حصل على جائزة كيسلر-كينر لصانع السلام للعام لعمله في مجال صنع السلام في الشرق الأوسط.

حكمة الصحراء

ترجمة مجموعة الروح، ما في الجبة الا الله

تم النشر بواسطة ARC Books،

وهو مشروع تابع لمركز Abwoon Resource Center/Shalem Center، 881 High Street، Suite 206، Worthington، OH 43085 USA. الموقع الالكتروني:

www.abwoon.com

ISBN: 1456516477

ISBN-13: 9781456516475

E-Book ISBN: 978-1-4392-8039-3

رقم ضبط مكتبة الكونغرس: 2011900252

إلى والديّ، فيرنر هـ. كلوتز وفريدا ريبكه كلوتز،

أول معلمين روحيين لي، واللذين
عرّفاني على "القيم المقدسة الثلاث":

المُيَاداة، كارسون (راشيل) وكيسي (إدغار)

المحتويات

الفضاء الشخصي للأرض - اليوم الثاني (بالعبرية)

التأمل والامتنان والاحتفال 5: السماء والفضاء

أعماق شمش (بالبابلية) سماع الصوت (بالعبرية)

التأمل - الصوت والتجسيد 6: انسجام الكون

بالقلب وباللسان (مصري)

التأمل - الوعي بالقلب 4: كيف يخلق الفضاء

إيثفاتاه - انفتح! (بالآرامية)

التأمل - الصوت والتجسيد 7: افتح

أن تأكل وأن تؤكل - اليوم السادس، الجزء الثالث (بالعبرية)

التأمل والامتنان والاحتفال 8: الأكل الواعي

خلق المياه الصاعدة مرة أخرى (بالبابلية)

النصوص الأساسية وأدوات البحث الموارد الأخرى التي تمتالرجوع لها

كتب القوس

دليل البدء السريع

الحياة العصرية هي حياة الرحالة: فمن خلال الإنترنت ووسائل الإعلام، بتنا نعرف أكثر فأكثر ما يحدث في جميع أنحاء العالم. في الوقت نفسه، قد نشعر بمزيد من العجز عن فعل أي شيء حيال ذلك - بلا جذور ولا صلة. لا يبدو أن هناك يقيناً، باستثناء يقين التغيير.

عرفت شعوب الشرق الأوسط القديمة الكثير عن التغيير، بحكم كونها بدوية. لقد نشأ جوهر روحانيتهم قبل الاستيطان والحضارة. لقد أصبحوا خبراء في أمور مثل الضيافة والترابط والتواصل مع العالم الطبيعي. وسط كل التغيرات الدائمة للحياة، استشعروا وتصوروا قصصاً وحكمة حول ما يربط كل شيء - وحدة أساسية وشاملة. يُشارك هذا الكتاب بعضًا من تلك الحكمة.

ابدأ في فهم (نفسك): هذا كتاب مصدر للإلهام والممارسة الروحية والتوجيه. ليس عليك قراءته من البداية إلى النهاية. لن يكون ذلك بالضرورة أكثر منطقية. بدلاً من تقديم إجابات سهلة (وهي نقطة قوة كتب المساعدة الذاتية المعاصرة)، يقدم كتاب **"حكمة الصحراء"** أسئلة أفضل، أسئلة لاستكشاف ذاتك، والتحديات التي تواجهها في الحياة، ومكانتك الأعمق في المجتمع مع الآخرين. تستغرق الإجابات الأفضل وقتاً للظهور، تماماً كما يستغرق النبات وقتاً لينمو. مثل الإنترنت، يمكنك الانغماس في تجربة **حكمة الصحراء** بطرق عديدة ومختلفة. إليكم بعض الأمثلة:

الأسئلة الكبرى: لقد قمت بتنظيم الكتاب وفقًا لثلاثة مجالات بحثية وحدت التجربة الإنسانية منذ أن بدأنا في تكوين الأفكار والكلمات:

1. **التنوع:** لماذا أنا هنا ؟ ما هو هدفي في الحياة؟
2. **داخليا:** من أنا؟ ما هو "الذات"؟
3. **التواصل**: كيف أتواصل مع الآخرين والطبيعة ومحيطي؟ كيف أحب وكيف أموت؟

ضمن الأسئلة الكبرى، تستكشف الفصول الثلاثة عشر من الكتاب المزيد من الأسئلة والمواضيع المتعلقة بها. ستجد هذه المواضيع والأسئلة في عنوان كل صفحة. وهذا يجعل من الممكن ما يلي:

مفتوح في أي مكان: يتمتع الشرق الأوسط أيضاً بتقاليد طويلة في استخدام الكتابات المقدسة كأداة للتنبؤ من أجل مساعدتك على سماع صوت إرشادك

الداخلي. لذا يمكنك أيضاً ببساطة وضع يد واحدة برفق على قلبك والتنفس لبضع أنفاس. حاول أن تطلب أن يتم إرشادك إلى الحكمة التي تحتاجها في اللحظة الحالية، ثم افتح أي صفحة تجدها.

اقرأ طريقك للخروج: اقرأ النصوص المختارة قبل وبعد النص الذي

فتحته. ربما ترتبط هذه الأمور أيضاً بالسؤال الذي يدور في قلبك. إذا كنت تبحث بهذه الطريقة، فهذا ليس الوقت المناسب للانشغال بالملاحظات التاريخية أو النصية. كيف تعكس الأصوات التي استمعت إليها وضعك الحالي؟ من المحتمل أن تجد تأملاً ما بالقرب من الصفحات التي عثرت عليها. وهذا يُمكّنك من:

خوض تجربتك الخاصة: إلى جانب الكتابات نفسها، قمت بتضمين تأملات قصيرة نموذجية للروحانية الشرق أوسطية لمساعدتك على استكشاف الأسئلة. تستخدم التأملات قدرات بسيطة مشتركة بين جميع البشر: الوعي بتنفسنا، والشعور بالصوت الداخلي، والقدرة على التصور، والإحساس بصوتنا الخاص.

محرك بحث شرق أوسطي أصلي: بدلاً من تقسيم الكتاب حسب التقاليد الدينية أو الروحية، قمت بجمع أصوات من عصور مختلفة في الشرق الأوسط للتعليق على نفس الأسئلة. وهذا يخلق تناغمًا بين الأصوات يمكنك من خلاله أيضًا سماع الجودة الفريدة لكل صوت. يضع الكتاب كل صوت في سياقه البيئي أو "الوطني": المنطقة البيئية في الشرق الأوسط، التي ولّدت النظرة العالمية الشاملة التي تشترك فيها كل هذه الأصوات.

تاريخياً، كان لبعض الأصوات الشرق أوسطية (أو تفسيراتها) تأثير كبير في تطور الثقافة الغربية. وإدراكاً لذلك، يحتوي كل فصل على مختارات تفسيرية من سفر التكوين من الكتب المقدسة العبرية ومن كلمات يسوع، كما وردت في النسخة السريانية الآرامية، والتي تنقل لغته الأم وفكره بشكل أوثق. ومع ذلك، فإن هذه الأصوات التوراتية، المألوفة للغاية للبعض، تُترجم كشعر مع المعاني المتعددة والمحتملة للغة العبرية أو الآرامية المدمجة في الآية أو القصة.

الدخول إلى عالم مختلف، ونظرة للعالم: على خطى المترجمين السابقين في عالم الشعر الإثني، حاولت ترجمة الطريقة التي ربما "سُمعت" بها النصوص المقدسة أو الطقوسية في الأصل. وهذا يعني التخلي عن علم الكونيات وعلم النفس الغربي لصالح علم الكونيات وعلم النفس السامي القديم في المقام الأول. هنا يمكنك الدخول إلى عالم لا ينفصل فيه العقل والجسد والروح، حيث يكون "الخارجي" و"الداخلي" متصلين دائمًا، وحيث لا تزال العلاقة بين البشر والطبيعة و"المقدس" متشابكة.

أصوات متعددة، معانٍ متعددة الطبقات: للتقرب أكثر من هذا العالم، تستخدم العديد من المختارات ترجمات وتفسيرات متعددة ومتعددة الطبقات لنفس المقطع، بدلاً من ترجمة واحدة. هذا جزء من تقليد طويل للتفسير الصوفي في الشرق الأوسط،

والذي تم وصفه في المقدمة والتمهيد. هذا التقليد (الذي يسمى مدراش في التقاليد اليهودية وتأويل في الإسلام) يطلب منك أن تتصارع وتتأمل في المعاني المختلفة المحتملة للقول من أجل ربطه بحياتك اليومية.

ستجد في نهاية الكتاب **حواشي نصية** لكل فصل تستكشف أساس كل ترجمة وتفسير وتقدم تعليقات إضافية مع روابط لأبحاث أخرى.

البحث عن الحكمة: هل تعرف بالفعل التقاليد الروحية أو نوع التأمل الذي تبحث عنه؟ إذا كان الأمر كذلك، فإن فهرسين إضافيين يسمحان لك بالبحث في الكتاب حسب التقاليد / الخيط النصي أو حسب نوع التأمل، اعتمادًا على اهتمامك وإلهامك.

استكشاف الصورة الأكبر: تصف **المقدمتان** (الجديدة والقديمة) ما أشعر أنه الأهمية الشاملة للشرق الأوسط في النفسية الغربية.

تصف **المقدمة** كيف اخترت ونظمت اختيارات الكتاب وتتحدث بمزيد من التفصيل عن أسلوب الترجمة وأساليبها.

ويربط **الملحق** غرض الكتاب بالبحث المستمر عن السلام في الشرق الأوسط، ويربط بخطة سلام اقترحها لأول مرة المرشد الصوفي الأمريكي صموئيل ل. لويس في الخمسينيات من القرن الماضي.

ابدأ الآن: في هذه المرحلة، أنت مستعد للبحث عن **حكمة الصحراء** واستخدامها. لستَ بحاجة لقراءة كل السياق الآن. إذا كنت على دراية بأنواع أخرى من التأمل ومستعدًا لتجربة مباشرة مع عالم آخر - عالم مألوف ولكنه غريب - فلماذا لا تتجاوز بقية المواد التمهيدية وتنتقل مباشرة إلى القسم الأول، **أصوات التنوع؟** أو أغلقها مرة أخرى وافتحها في أي مكان!

مقدمة الطبعة الثانية

في كل مرة يظهر فيها الشرق الأوسط في الوعي الغربي الحديث، فإنه يفعل ذلك بإلحاح متزايد.

قبل ستة عشر عامًا، عندما نشرت كتاب "حكمة الصحراء" لأول مرة، كان من الواضح بالفعل أن الشرق "الأوسط" أو "الأدنى" يمثل في الثقافة الغربية الحديثة أكثر من مجرد مفهوم جغرافي غامض يشمل مجموعة من الأديان والدول والمشاكل السياسية المتضاربة. لقد أصبح الشرق الأوسط مصدراً رمزياً وفعلياً للطاقة - بدءاً من البنزين في محطات الوقود لدينا، مروراً بالعناوين الرئيسية التي تثير اليأس، وصولاً إلى الأرض الأسطورية التي تستمد منها مختلف الأديان والطوائف باستمرار الطاقة الروحية للحفاظ على استمرارها.

على مدى الأجيال العديدة الماضية، تم اقتراح حلول مختلفة لـ "مشاكل" الشرق الأوسط. وقد أعلنت بعض الأصوات حرباً ثقافية شاملة على المنطقة وشعوبها، وهو ما يسمى بنهج "صدام الحضارات". وقد تدخلت أصوات أخرى (سياسية وعسكرية) بالقوة في شؤون دول الشرق الأوسط المختلفة - وهي دول كانت في نهاية المطاف مجرد نتاج للقوى الغربية نفسها بعد الحرب العالمية الأولى. وأعلن آخرون أن الدين نفسه هو المشكلة، واقترحوا جنة جديدة على الأرض تقوم على إزالة الروحانية والعلمنة الكاملة للكون.

في عام 1995، خضت غمار هذا المجال المتضارب في محاولة لإظهار الأرضية المشتركة للأصوات الرؤيوية في الشرق الأوسط على أساس علم البيئة، أي موطن مشترك قائم على البيئة (الامتداد الشمالي لـ "الوادي المتصدع الكبير") وعلم الكونيات (قصص مشتركة عن الأصل والمصير، في المقام الأول باللغة السامية). في عام 1995، اتهمني المتدينون المتحمسون الذين لا يرغبون في إيجاد أرضية مشتركة مع الأديان "الأخرى" بالتغاضي عن الاختلافات بين الأديان. في الوقت نفسه، اتهمني العلمانيون المتحمسون الذين شعروا أن علم الكونيات سيكون "إنجيل" العصر الحديث بمحاولة استعادة الطاقة في ما كان (أو ينبغي أن يكون) مؤسسة ميتة (الدين). على الصعيد العملي، رفضت معظم المكتبات تخزين الكتاب لأنه لم يكن لديها مكان لوضعه على الرفوف. في عام 1995، كان قسم "الدين" في معظم المتاجر لا يزال يضم المسيحية فقط، أو اليهودية على أقصى تقدير. شملت "التقاليد الأصلية" فقط الروحانيات المحلية في كل مكان باستثناء الشرق الأوسط. إذا كان الكتاب

يتعلق بالروحانية الشرق أوسطية، فلا بد أن يكون عن الدين المنظم، لذلك غالبًا ما ينتهي الأمر بالكتاب الذي يتحدث عن "تقليد شرق أوسطي أصيل" مكدسًا على الأرض (وهو وضع شهدته عدة مرات عندما حضرت قراءة في مكتبة).

إن "مشكلة" الشرق الأوسط - في السياسة والدين وعلم النفس

(ونشر الكتب) - لم تختفِ، ولا تعد بأنها ستختفي في أي وقت قريب. وفي الوقت نفسه، أعتقد أن الحجج المؤيدة لنهج حكمة الصحراء لا تزال قوية اليوم كما كانت عندما بدأت كتابة الكتاب منذ ما يقرب من عشرين عامًا. تتمثل السمات الرئيسية لهذا النهج فيما يلي:

علم البيئة: تنشأ جميع التجارب الدينية والروحية للإنسان من علاقة متجسدة مع البيئة والطبيعة. تُنتج هذه التجارب الطبيعية الرؤية والطقوس والقصة والنص المقدس. يقوم الدين بتنظيم أو "استعمار" هذه التجارب، بشكل متزايد، وإن كان ذلك غالباً دون قصد، باعتبارها مجالاً للخبراء (طبقة رجال الدين أو القانون أو الأكاديميين أو الإداريين). وبالمثل، فقد تم استعمار الدافع البشري الطبيعي لإنتاج الموسيقى والتحرك بإيقاع أو الرقص تدريجياً كفنون أدائية - جمهور يستمع أو يشاهد محترفين خبراء، أولاً بشكل مباشر، والآن بشكل متزايد افتراضياً.

الرؤية والطقوس: الرؤية والطقوس تسيران جنباً إلى جنب. يمكننا فهمها من منظورها الخاص، وليس من منظور التطور اللاحق للنصوص المكتوبة، واللاهوت، والتفسيرات القانونية، والمنظمات، والبيروقراطيات، والتسلسلات الهرمية السياسية. لقد توسعت في هذا الموضوع أكثر أدناه.

أسئلة كبيرة: تنشأ الرؤية والطقوس بشكل طبيعي من أسئلة أساسية للتجربة الإنسانية: من أين أتينا؟ إلى أين نحن ذاهبون؟ من نحن؟ كيف نتواصل مع "الآخرين"؟ ما هو مكاننا في العالم الطبيعي؟ كيف نموت وماذا يحدث بعد ذلك؟ تُطرح جميع هذه الأسئلة أولاً بصيغة الجمع، كسؤال مجتمعي، ثم تدريجياً على مدى الألفي عام الماضية بصيغة المفرد، كسؤال موجه للفرد.

في كثير من أعمالي البحثية منذ كتاب "حكمة الصحراء"، دافعت عن أولوية الرؤية والتجربة الروحية على التطورات الثقافية اللاحقة لها، بما في ذلك اللاهوت المؤسسي. لا يمكن تعريف الأول بالثاني أكثر مما يمكن تعريف حاسة الشم بعطر شانيل رقم 5.

فعلى سبيل المثال، يعتبر معظم الكتاب الأكاديميين في مجال الطقوس والأساطير أن الطقوس تنشأ من الأسطورة، باعتبارها تمثيلاً أو أداءً لقصة سابقة. أؤكد أن الأمر كان على الأرجح عكس ذلك.

فعلى سبيل المثال، في العديد من التقاليد الروحية الأصلية في الشرق الأوسط، قيل إن أول ممارسة روحية هي "التسمية". في إحدى قصص سفر التكوين، يتنفس أول إنسان يتمتع بوعي انعكاسي ذاتي ويسمي علاقته بجميع الكائنات الأخرى. يصبح هذا الشكل الأول من أشكال التدريب الصوتي أو الترانيم. من هذا الترديد/التسمية، تنشأ الموسيقى، والتي لها علاقة بسماع

النغمات الصوتية التي تتردد مع أجسادنا، وتربطنا بالطبيعة والكون. أطلق العديد من المتصوفين لاحقاً على هذه الظاهرة اسم "سيمفونية الأفلاك"، لكن العلماء لم يبدأوا إلا مؤخراً في استكشاف علم النفس العصبي وعلم الصوتيات النفسية لها. يؤدي الإحساس الأعمق والأكثر تجسيداً وتمكيناً بالصوت بشكل طبيعي إلى الحركة وإلى الرقص الجماعي والفردي. أو أن التنفس مع العالم الطبيعي بطريقة أعمق وأكثر ارتباطاً يمكن أن يؤدي إلى الفن، والذي يمكن أن يكون تمثيلياً وتجريدياً على حد سواء. ويمكن أن يؤدي ذلك أيضاً إلى الشفاء، بالطريقة التي كان الشامان قادرين بها على التواصل مع عالم النبات، وهي ظاهرة لا تزال قائمة حتى يومنا هذا في أدوية مثل علاجات زهور باخ. تنشأ الطقوس المبكرة والفنون والعلاج من التجارب الجسدية (المجسدة)، سواء مع كائن آخر أو مع الكون الأوسع.

تصبح مزيجات التأمل والترتيل والغناء والفن والحركة والشفاء طقوساً. غالباً ما يتذكر الناس الطقوس الجماعية من خلال القصص المختلفة التي تُروى من حولهم، لكن القصة هي المرحلة النهائية، السردية، اللفظية لعلاقة غير لفظية وجسدية للغاية مع الكون. كما تساعد القصص في وضع هذه العلاقات والتجارب الجسدية في سياق "الأسئلة الكبيرة" المذكورة أعلاه.

في ضوء ما سبق، تظل أساليب مشروع حكمة الصحراء صالحة لفهم ليس فقط الشرق الأوسط، ولكن أيضًا أنفسنا (وما يمثله "الشرق الأوسط" في داخلنا).

إعادة الترجمة: لقد قمت بإعادة ترجمة نصوص الحكمة الشرق أوسطية من الخمسة آلاف سنة الماضية كتجارب رؤيوية، كما قد يفعل المرء مع الشعر الطقسي للثقافات الأخرى. وفي هذا الصدد، أسير على خطى شعراء مثل جيروم روثنبرغ (1967، 1984، فنيو المقدس) وروبرت بلاي (العديد من الأعمال، بما في ذلك المراحل الثمانية للترجمة). في مقدمة الطبعة الأولى من عمله الرائد في علم الشعر العرقي، كتب روثنبرغ:

البدائي يعني المعقد

إن عدم وجود لغات بدائية هو أحد بديهيات علم اللغة المعاصر الذي يوجه اهتمامه إلى اللغات البعيدة في العالم. لا توجد لغات غير مكتملة، ولا لغات متخلفة أو أدنى مستوى... ما ينطبق على اللغة بشكل عام ينطبق أيضاً على الشعر وعلى الأنظمة الطقوسية التي يشكل الشعر جزءاً كبيراً منها. إنها مسألة تتعلق بالطاقة والذكاء كثوابت كونية، وفي أي حالة محددة، الاتجاه الذي تم فيه إعطاء الطاقة والذكاء (=الخيال). لا يوجد شعب اليوم مولود حديثاً. لم يجلس أي شعب في حالة كسل طوال آلاف السنين من تاريخه. إذا قست كل شيء بصاروخ تيتان وراديو الترانزستور، ستجد أن العالم مليء بالشعوب البدائية. لكن بمجرد تغيير وحدة القيمة إلى القصيدة أو حدث الرقص أو الحلم (جميعها مواقف مضادة

للواقع بوضوح) يصبح من الواضح ما كان يفعله كل هؤلاء الناس طوال تلك السنوات مع كل ذلك الوقت المتاح لديهم (علامات الترقيم كما في الأصل، 1967، ص. 25).

نسخ متعددة المستويات: في الغرب، تم اعتبار بعض أصوات الشرق أوسطية فقط "بدائية". وقد تم اعتبار البعض الآخر، من خلال عدسة الفلسفة واللاهوت الغربيين، المصدر الوحيد للحقيقة والحضارة. تحتاج هذه الأصوات إلى "إعادة الاستماع"، مما يسمح لثراء التعبير الموجود أصلاً بالتحرر من قيود المؤسسات. في اللغات السامية القديمة في الشرق الأوسط، لم يكن هناك تمييز بين ما نسميه علم الكونيات - مكاننا في الكون - وعلم النفس - حالتنا الداخلية. عندما يلتقي علم الكونيات بعلم النفس، فإن الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا هي الطريقة التي نتعامل بها مع الطبيعة ومع من حولنا. والعكس بالعكس. إن نظام الجذر والنمط في اللغات السامية يتيح اتباع نهج مشابه لما يسمى بالمدراش في التقاليد الصوفية اليهودية والتأويل في التقاليد الإسلامية: الاستماع إلى كل عبارة أو قصة بطريقة متعددة المستويات، مع تضمين جميع المعاني الممكنة للكلمات السامية المختلفة.

نص منظم وفقًا للأسئلة الكبرى: هذا يسمح للمرء بعدم فرض أوجه التشابه أو تجاهلها. الأسئلة الإنسانية توحدنا. إن تنوع الإجابات هو سبب للاحتفال بدلاً من الشعور باليأس، أو ما هو أسوأ من ذلك، استعمار الخوف في هياكل السلطة السياسية والدينية.

إذا كان أي من هذا صحيحًا، فلا يمكننا أن نتوقع إيجاد إجابات مشتركة للمشاكل أو ابتكار طقوس جديدة من نص ثابت بالفعل سواء كان أسطوريًا قديمًا أم قصة علمية جديدة. يمكن للرؤى والقصص القديمة، فضلاً عن التقدير المتزايد لتحدياتنا البيئية المشتركة، أن تساعدنا في إيجاد طريقنا.

في رأيي، نحن بحاجة إلى الدخول في حالات من الرهبة الجسدية - "عدم المعرفة" بدلاً من المعرفة - فيما يتعلق بالكون. يمكننا تنمية مثل هذه الحالات الروحانية من الوعي من خلال الممارسات الروحية التقليدية من جميع أنحاء الأرض. تتمحور هذه الممارسات حول القدرات المشتركة بين جميع البشر، وفي المقام الأول الوعي بالتنفس، والنبرة/الصوت، والإحساس الجسدي الآخر. بإمكانها أن تقودنا إلى تجارب مباشرة لـ "صوت" الكون، كما جاء من خلال ترميزنا البشري الأصلي، قبل أن يتم تعديله بواسطة بعض العادات غير المفيدة للثقافة الحديثة. كما تقترح العديد من القصص، ربما يمكننا سماع صوت الكائن أو الوعي الكامن وراء الكون، وهو يتحدث عن مشاكلنا الآن.

بينما نوسع وعينا بعلاقتنا ببعضنا البعض في كون أكبر وأكثر قدسية، يمكننا تسمية هذه العلاقات وإعادة تسميتها في طقوس جديدة مشتركة. قد نكتشف أن أشكالاً قديمة وجديدة من الموسيقى والرقص والطقوس والعلاج تنشأ لتنسج معاً قصصاً جديدة وقديمة، مما يخلق احتفالات مشتركة.

متنوعة بما يكفي لتشمل جميع ثقافات الأرض، ونابضة بالحياة بما يكفي لدعم الأجيال القادمة.

ـــنيل دوغلاس كلوتز، يناير 2011

مقدمة الطبعة الأولى

لقد طوّرت كل منطقة من الأرض رؤى وحكمة بالغة الأهمية يمكن أن تقدم حلولاً للقصة المتكشفة للجنس البشري على الأرض اليوم. لقد أتت هذه الحكمة من خلال المتصوفين والأنبياء والشعراء والفنانين الذين، من خلال استعدادهم لتجربة شعور بالتواصل العميق مع الكون، أعطوا صوتاً للمعنى والجمال الدائمين. نحن بحاجة إلى كل هذه الحكمة لمواجهة التحديات البيئية والاقتصادية والسياسية والروحية التي نواجهها اليوم - لا يوجد صوت واحد لديه كل الإجابات.

يهدف هذا الكتاب إلى نقل الحكمة والممارسة الروحية من تقاليد الشرق الأوسط الأصلية التي يمكن أن تساعدنا على استعادة علاقة صحية مع الأرض وتحقيق هدفنا من وجودنا هنا. وانطلاقاً من حكمة مماثلة، بدأ الكثير من الناس بالاستماع بجدية إلى أصوات التقاليد الأصلية للأمريكتين وأفريقيا وأوقيانوسيا. وبالمثل، هناك صوت حكمة من تقاليد الشرق الأوسط الأصلية ينتظر أن يُسمع.

قد يبدو مصطلح "الشرق الأوسط الأصلي" غريباً. أعني بذلك روحانية تنشأ من منطقة بيئية معينة، تمتد من شمال شرق أفريقيا حول البحر الأبيض المتوسط إلى شبه جزيرة الأناضول (تركيا الحالية) وتمتد جنوب شرقًا عبر شبه الجزيرة العربية وشمال شرقًا عبر إيران الحالية إلى جبال القوقاز. كما يتضح من علم الآثار، فقد كانت هذه المنطقة موطناً للسكن البشري منذ أقدم العصور. تتركز هذه المنطقة تقريبًا حول الجزء الشمالي مما يسمى أحيانًا "وادي الصدع العظيم"، وهي منطقة متقلبة من الصدوع تمتد من لبنان وصولاً إلى موزمبيق في أفريقيا. لقد ترددت أصداء "الارتدادات" لهذه المنطقة، الجيوفيزيائية والميتافيزيقية، في جميع أنحاء العالم.

لقد طور البشر في هذه المنطقة من الأرض أشكالاً فريدة من علم الكونيات والروحانية وعلم النفس على مدى السنوات الثمانية إلى العشرة الماضية، مما ساعدهم على ربطهم بالعالم الطبيعي وفهم حياتهم. يمكن سماع هذه الحكمة ليس فقط كأصوات منفصلة، ولكن أيضاً كجوقة متناغمة. وكما أن الروحانية الأمريكية الأصلية تقدم العديد من أنواع الطقوس والممارسات الروحية والتنظيم القبلي، ومع ذلك يمكن سماعها كصوت موحد، فإن جوهر الروحانية الشرق أوسطية الأصلية يمكن أن يقدم عطراً يتجاوز اختلافاته الظاهرة. إن حقيقة أن هذا العطر يصعب العثور عليه

لها علاقة كبيرة بتاريخ العلاقات بين الغرب الأوروبي والشرق الأوسط أو "الأدنى"، وهي أسماء اختارها الأوروبيون لوصف علاقته بهم.

على مدى الألفي عام الماضية، استخرج الغرب وصقل

وسخّر الموارد الروحية والفلسفية للشرق الأوسط لخلق وتغذية جزء كبير من ثقافته ودينه الحديثين. كان من أبرز هذه المنتجات النسخ الأوروبية من المسيحية واليهودية، الذين ولد أنبياؤهم في الشرق الأوسط وتحدثوا لغات سامية. لقد هيمنت الصراعات بين النسخ الغربية لهذه الديانات "الكلاسيكية" وطوائفها المختلفة وبدعها ومذاهبها المتنافسة على الحياة السياسية والثقافية في العصر الميلادي.

حتى جذور العلوم والرياضيات الحديثة نشأت في الشرق الأوسط الإسلامي وانتقلت إلى أوروبا خلال "عصورها المظلمة". ثم خاض العلماء صراعاً مع التسلسلات الهرمية الدينية حول من سيسيطر على الحياة الروحية والخيالية للغرب. عندما دخل السياسي والصناعي في هذه المعركة قبل حوالي ثلاثمائة عام، فقد قلبوا موازين القوى بشكل لا رجعة فيه بعيدًا عن رؤية مشتركة للعالم تجمع بين الروح والطبيعة. بدون أي رؤية مشتركة للهدف، وهي هبة علم الكونيات وعلم النفس المتكاملين، أصبحت الحياة البشرية صراعاً متزايداً على الموارد والثروة.

على مدى القرن الماضي، عاد الغرب إلى الشرق الأوسط لاستخراج موارد الطاقة الأرضية - النفط - وتكريره وتسخيره - كما فعل سابقاً مع الموارد الروحية للشرق الأوسط. في ألعاب الشطرنج السياسية المعقدة التي أعقبت الحرب العالمية الأولى، قامت الدول الغربية بتقسيم الدول وانخرطت في موجة متأخرة من بناء الإمبراطوريات لحماية مصالحها "الاستراتيجية". في الآونة الأخيرة، وفي محاولات مختلفة لتعزيز السلام في المنطقة، لم يواجه الغرب تدخله السابق فحسب، بل وجد نفسه أيضاً متورطاً في صراعات متجذرة بعمق في الروحانية الأصلية لهذه المنطقة من الأرض. بعد بضع مئات من السنين من الجهل والخوف والتلاعب، كيف يمكن لأي شخص في الغرب أن يفهم القصة الأعمق، المتأصلة في الروحانية التي تطورت هناك؟

مثل شخص يستيقظ من فقدان الذاكرة، يتجه الغرب الآن إلى الشرق الأوسط بأفكار غامضة عن طفولة اليهودية والمسيحية، مع الخوف وعدم الثقة في القليل الذي يعرفه حقًا عن الإسلام، ومع جهل شبه تام بالروحانيات المحلية المتنوعة التي لم يصنفها الغرب قط على أنها "أديان كلاسيكية". مع استمرار عمليات التنقيب عن النفط، يستمر نوع آخر من الحفر في الكشف عن مخطوطات قديمة مثل مخطوطات البحر الميت ومكتبة نجع حمادي، مما يثير الشكوك حول الروايات المقبولة سابقًا لأصول المسيحية الغربية، وإلى حد أقل، اليهودية.

بينما تدفع الرغبة في تأمين مصادر النفط الغرب إلى صراعات متزايدة

الخطورة في الشرق الأوسط، فإن ثقافتنا تواجه أيضاً السؤال الشامل حول بقاء الإنسان في عصر ما بعد الحداثة. ما هي كمية النفط الكافية؟ ما مقدار موارد الأرض التي نحتاجها لإطعام نمط حياة إدماني يشوه الأرض من أجل الجيل القادم من البشر؟

على أعمق مستوى، ما الذي نحاول الحصول عليه من الشرق الأوسط؟ ماذا تعني هذه المنطقة بالنسبة لنا في الغرب وللبشرية جمعاء في هذا الوقت؟ ما هي الإجابات التي يمكن أن يقدمها هذا السؤال الشامل حول بقاء الإنسان على الأرض؟

للإجابة على هذه الأسئلة، أؤكد أن الثقافة الغربية بحاجة إلى العودة إلى الشرق الأوسط كطالب وشريك، وليس كمعلم ومسيطر. وكما وجد الغرب في علاقاته مع الاتحاد السوفيتي السابق، عندما تبدأ الصور النمطية الثقافية في الانهيار، فإن الخوف والخرافات ينهاران أيضاً. يبدأ "العدو" في أن يبدو أكثر شبهاً بأنفسنا. لكن مجرد التفاهم بين الثقافات، والذي نادراً ما يتجاوز المفاهيم العقلية، لا يكفي. يجب أن نبدأ في تجربة جزء من نفسيتنا الجماعية التي تُركت وراءنا عندما تم استخراج النفط الأسطوري من الأرض واستخدامه لتغذية ما يسمى بالدين الغربي، بالإضافة إلى ردود الفعل العلمانية تجاهه.

بينما نستعيد هذا المجال النفسي، قد نتمكن من التخلي عن الطرق التي نسعى من خلالها، كثقافة، إلى ملء فراغ داخلي عن طريق أخذ المزيد والمزيد من الأرض المحيطة بنا. وبعبارة أخرى، فإن مدى عدم رغبة الثقافة الغربية في النظر إلى جذورها الدينية من حيث الروحانية الأصلية القائمة على الأرض يعكس مدى إنكارها للجسد والأرض.

تقدم هذه المجموعة فرصة لبدء عملية التعافي من خلال مشاركة كلمات أصحاب الرؤى والشعراء والشامانات والمتصوفين من سكان الشرق الأوسط الأصليين، والمرتبطة بالممارسات الروحية الأصلية التي تجعل حكمتهم تجربة متجسدة. في نهاية المطاف، تنشأ الأسطورة من تجربة عميقة ومباشرة للعالم الطبيعي وإشارات إلى ارتباطه بالكون بأكمله. الممارسة الروحية تفتح الباب أمام هذه التجربة المباشرة. إن محاولة فهم الأسطورة دون ممارستها المتجسدة هي في أحسن الأحوال شكل من أشكال التلصص. وفي أسوأ الأحوال، هو شكل من أشكال الاستغلال الثقافي. إنها ترفع الطاقة النفسية والعقلية دون أن تؤرضها - أي أنها تعيدها إلى الأرض من خلال صدى تجربتنا الجسدية.

على مدى العشرين عامًا الماضية، درست الممارسة الروحية للتقاليد الأصلية في الشرق الأوسط مع الصوفيين والدراويش والحاخامات والكابائيين والرهبان والمتصوفين والشامان. لقد بحثت في كتاباتهم المقدسة باللغات العبرية والآرامية والعربية وغيرها. أنا على دراية تامة بالاختلافات الدينية واللاهوتية التي تفصل بين العقائد والطوائف. أترك هذه الأمور لمن يهمهم الأمر. كما أنني أدرك وجود أرضية مشتركة أكبر للروحانية لا توحد الأديان "العظيمة" فحسب، بل توحد كل التجارب الدينية في هذه المنطقة. ما اختبرته وفهمته، أقدم هنا

ترجمات وتعليقات وتأملات تستحضر حكمة التقاليد الأصلية للشرق الأوسط.

—نيل دوغلاس كلوتز، أبريل 1994

التمهيد:
نسج سجادة سحرية

الصورة التي حملتها معي أثناء إكمال هذا الكتاب كانت صورة سجادة بدوية منسوجة يدوياً، مصنوعة من خيوط متشابكة مختلفة تظهر فيها أنماط معينة حسب مسافة وزاوية الرؤية. بالإضافة إلى جدول المحتويات الرئيسي، يسمح فهرسان إضافيان للقارئ بسماع الأصوات بطرق مختلفة: حسب التقاليد/الموقف النصي وحسب نوع التأمل المقدم.

A. النمط الأكبر: الأقسام والفصول

ينقسم الكتاب إلى ثلاثة أقسام رئيسية. يتوافق كل منها مع أحد المجالات الرئيسية الثلاثة للتساؤل التي وحدت البشر عبر التاريخ:

1. **التنوع:** لماذا أنا هنا ؟ ما هو هدفي في الحياة؟
2. **داخليا:** من أنا؟ ما هو "الذات"؟
3. **التواصل**: كيف أتواصل مع الآخرين والطبيعة ومحيطي؟ كيف أحب وكيف أموت؟

تتوافق هذه المجالات الثلاثة أيضًا مع المبادئ الأساسية الثلاثة لكيفية تطور الحياة في الكون وعلى هذا الكوكب بناءً على أبحاث الفيزياء الحديثة وعلم الأحياء القديمة وعلم الأحياء. وقد صاغ هذه المبادئ الثلاثة العالم برايان سويم والمؤرخ توماس بيري (1992)، اللذان أطلقا عليها الأسماء المذكورة أعلاه.

بقدر ما فقدت الثقافة الحديثة صلتها بالطبيعة، فإنها تظهر مظاهر الانهيار في المجالات الثلاثة جميعها. تم استخدام موارد التقاليد الأصلية في الشرق الأوسط، في شكل الدين الأرثوذكسي، لتبرير هذا الانهيار. لكن أصوات الحكمة والنبوءة والتصوف تتحدث بقوة إلى جميع هذه المبادئ الكونية والكونية الثلاثة. وقد تساعدنا هذه الأمور على استعادة أجزاء من حياتنا النفسية التي عانت من فقدان الذاكرة الجماعي.

يقدم كل قسم من الأقسام فصولاً تتضمن حكمة متجمعة حول مواضيع محددة

مواضيع أعتبرها هدايا فريدة من هذا التراث.

للمساهمة في تجربتنا **للتنوع والهدف،** يقدم التراث الأصلي للشرق الأوسط فهماً غنياً للحقائق المقدسة للاهتزاز والشكل، والإبداع، والنور والظلام، والزمان، والمكان، والصوت. كل من هذه الأسئلة يطرح أسئلة تنشأ في حياتنا اليومية والتي قمت بربطها بعناوين الفصول. كما هو مذكور في "البداية السريعة"، فإن هذا يسمح باستخدام الكتاب كمرجع لمعالجة موقف ما في الحياة.

للمساهمة في تجربتنا **للحضور الداخلي والذات،** يقدم هذا التقليد رؤى عملية ودقيقة حول الإحساس الداخلي والشعور العاطفي، والذات الروحية اللاواعية، وعلاقتها بـ "أنا" الكوني، ورحلة اكتشاف الذات وكيفية ارتباطها بـ "الآخر". وبالمثل، تطرح هذه المواضيع أسئلة شخصية مثل: "من هو "أنا" في الداخل؟" و"هل هذه خطوة على طريقي؟"

ولإثراء تجربتنا في **التواصل والعلاقة،** يقدم هذا التقليد تعبيراً واضحاً وغنياً عن التفاعل بين العاطفة الجنسية والرغبة والحب والإخلاص والموت والشفاء والشكر. من بين الأسئلة التي قد تتبادر إلى الذهن هنا: "ما الذي يجذبني؟" و"ما الذي يجب التضحية به؟"

B. تشابك تجربتك الخاصة: التأملات

محاور التأمل هي: الصوت والتجسيد، والحضور البسيط، ووعي القلب، وأعماق الذات، والاحتفال والشكر. يحتوي فهرس في الجزء الخلفي من الكتاب على قائمة بجميع التأملات الموجودة في الكتاب مصنفة حسب هذه المواضيع.

لقد استندت هذه التأملات إلى ممارسات روحية أصيلة من منطقة الشرق الأوسط. بعضها مستمد من ممارسات صوفية يهودية أو صوفية لا تزال تستخدم بنشاط حتى اليوم. لقد قمت بإعادة إنشاء نسخ أخرى بناءً على فهمي للنصوص. بعض الممارسات القديمة لم تُنشر من قبل. ليس هذا لأنها خطيرة، بل لأن ما يجعلها فعالة هو العلاقة الروحية التي يتم وصفها بها عادةً. هذه العلاقة الروحية الفردية تشبه التيار الذي يتدفق من قطب إلى آخر في البطارية. عندما لا تكون الأقطاب متصلة، لا يمر التيار.

أشجع القراء على (1) استخدام التأملات بشكل فردي لإيجاد طريقهم إلى عالم التجربة الذي يقترحه النص و (2) استخدامها مع الآخرين في مجموعات دراسية صغيرة وتعاونية حيث يمكن مشاركة التجارب بحرية. أشعر أن حاجة الكوكب في هذا الوقت تدعونا جميعاً إلى دمج الشعور والحكمة اللذين كانا في السابق حكراً على أشخاص مختارين أطلق عليهم لاحقاً اسم المتصوفين أو الشامان أو البارعين. كما أشجع القراء على البحث بعناية عن معلمين ذوي قلوب منفتحة وخبرة من هذه التقاليد، والذين يمكن أن يكونوا بمثابة مرجع أساسي لنمو مستمر وأعمق في الحكمة. وبهذا المعنى، فإن عملي

لا يقدم سوى مجال ثري يتطلب عمراً كاملاً لاستكشافه.

تعتمد العديد من التأملات على الترديد أو الإنشاد أو التنفس مع بعض العبارات المقدسة المستخدمة في النصوص. إن ترجمتي للغات العبرية والآرامية والعربية إلى أحرف إنجليزية لا تستخدم نظام الكتابة الصوتية الرسمي، ومثل أعمالي السابقة، لا تهدف إلى تعليم الشخص هذه اللغات. يتطلب الأمر الأخير دراسة طويلة ومتأنية. تهدف ترجماتي الصوتية فقط إلى تقريب الأصوات المعنية حتى يتمكن القارئ العادي من فهم كيفية ظهور الترجمات والمشاركة في التأملات.

تتناول التأملات في كل سلسلة جوانب مختلفة من كيان المرء. كما أنها تتطور تدريجياً، وتعتمد بشكل تدريجي على القدرة على الإحساس والشعور والتركيز والتعبير عن الوعي الداخلي. لذلك يمكن للمرء أن يتبع تأملات "أعماق الذات" عبر فصول مختلفة، وبمساعدة النصوص المرتبطة بها، يكتشف قدرة داخلية متنامية على سماع "الأصوات على مائدة الحكمة المقدسة" بوضوح (كما قد تقول المختارات من الأمثال أو نجع حمادي). قد يكون لبعض أنواع التأمل تأثير فوري، وبعضها الآخر قد يكون فعالاً مع مرور الوقت أو بعد الممارسة، وبعضها الآخر قد لا يكون فعالاً على الإطلاق. يرجى أخذ ما تجده ذا قيمة ولا تشغل بالك بالباقي. إن التقاليد الأصلية في الشرق الأوسط هي حقل بري، وليست زراعة أحادية. إنها تروي العديد من القصص المختلفة وتشارك العديد من الممارسات المختلفة للإشارة إلى شيء لا يمكن التعبير عنه بالكلمات في نهاية المطاف.

C. خيوط الحكمة: النصوص المستخدمة

فيما يلي قائمة بأهم محاور النص والأسباب التي دفعتني لاختيارها.

1. خيوط التكوين.

وهذا يشمل الأيام السبعة الأصلية للخلق وفقًا للنص العبري (سفر التكوين 1:1-2 :4). لقد كان لهذا النص تأثير لا مثيل له على الثقافة الغربية. لقد أدت الترجمات الحرفية، والخاطئة بشكل واضح في بعض الأحيان، لقصة سفر التكوين إلى ظهور فواصل عميقة بين "السماء" و"الأرض" وكذلك بين "الإنسان" وبقية "الطبيعة". كما أشرت في الفصل العاشر، كان من بين هذه النصوص الرئيسية سفر التكوين 1 :28، والذي في أكثر ترجماته الخاطئة شيوعاً من العبرية، اتهم البشر بـ "السيطرة" و "إخضاع" الأرض. في الواقع، يتحدث النص العبري بوضوح عن الحكم "مع" أو "بجانب" جميع الكائنات الأخرى التي خُلقت قبل الإنسان.

يمكن تسمية ترجمتي وتفسيري الموسع من العبرية بتعليق صوفي على الكتاب المقدس (أو مدراش). في هذه العروض، استفدت استفادة كاملة من المفردات التي طورتها الفيزياء الجديدة ونظرية الفوضى لوصف أصول الكون. وفي الوقت نفسه، كنت

أميناً قدر الإمكان لمعنى الكلمات العبرية وجذورها. تم شرح تفاصيل ذلك في الحواشي النصية.

لا يفسر سفر التكوين ولا يتنبأ بكل علم الكونيات العلمي الجديد. ومع ذلك، فقد أدى هذا البحث الحديث إلى إنشاء مفردات جديدة في اللغة الإنجليزية تتيح إمكانية تجاوز الترجمات الحرفية والآلية السابقة مثل تلك الموجودة في نسخة الملك جيمس (KJV). في الوقت نفسه، تتوافق العديد من الأفكار الصوفية لقصص الخلق في سفر التكوين (مثل الخلق من خلال الصوت والاهتزاز) بشكل جيد مع النظريات ذات الأسماء الأكثر شاعرية في علم الكونيات العلمي الحديث، مثل نظرية "الوتر الفائق". إن سرد الأيام السبعة الأولى في سفر التكوين يتجاوز في الواقع الرؤى العلمية والنفسية الحالية في تعاليمه الدقيقة حول كيفية تنظيم الذات الداخلية لنفسها. كما أشار عدد من الفلاسفة والعلماء، فإن الأسئلة المتعلقة بأصول الكون، بما في ذلك الزمان والمكان أنفسهما، لها علاقة كبيرة بطبيعة الوعي. يمتد خيط سفر التكوين عبر هذا الكتاب، وقد ساعد في نواحٍ عديدة في تنظيم موقع الأسئلة الأساسية التي اخترت استكشافها.

2. خيوط عبرية أخرى.

وتشمل هذه الترجمات من العبرية لأمثال (صوت الحكمة المقدسة)، ونشيد الأناشيد (المقطع المتعلق بالحب والموت)، والتثنية 6 :4 (الشهادة) وإشعياء 6 (رؤية "العرش/المركبة" الإلهية). لقد ربط علماء الكابالا تاريخياً مقطع إشعياء بواحدة من أقدم الممارسات الصوفية اليهودية المسجلة، والتي تتضمن إعادة تجربة المركبة الإلهية (مركبة أو عرش القدوس). بحسب الباحث اليهودي جيرشوم شوليم (1954، ص 47)، فإن الإشارات المتناقضة إلى تجربة هذه الممارسة تذكر كلاً من "النزول" و"الصعود" من أجل تحقيق الرؤية الإلهية. من خلال إعادة ترجمة مقاطع إشعياء وتأليف التأملات المصاحبة لها، قدمتُ طريقة واحدة كان من الممكن أن تُمارس بها الممارسة الصوفية.

وللمقارنة مع ترجماتي لجميع هذه النصوص العبرية، فقد قدمت أيضًا الترجمة الإنجليزية السابقة الأكثر شيوعًا (والأكثر تأثيرًا على نطاق واسع).

——نسخة الملك جيمس من الكتاب المقدس.

لقد أدرجت أيضًا "خيطًا عبريًا" لاحقًا من مخطوطات البحر الميت (كما هو مذكور أدناه) ومن الرسالة الصوفية الآرامية التي تعود إلى القرن الثالث عشر والتي تسمى الزوهار، والتي توضح الوجوه الثلاثة للنفس أو الذات.

3. خيوط شرق أوسطية قديمة.

تتناقض هذه النصوص المقدسة والطقوس والشعر من سومر وبابل وآشور ومصر أحيانًا، وتتناغم أحيانًا مع النصوص والطقوس والشعر الأخرى المحيطة بها. آمل

أن تساهم ترجمتي في توسيع وتوضيح هذا التراث القديم من التصوف الأصلي، والذي أثر على جميع دياناتنا الكلاسيكية.

في هذه الفئة قمت أيضًا بتضمين نصوص موجزة من التقاليد المندائية والزرادشتية، وكلاهما كان في يوم من الأيام قويًا ومؤثرًا مثل اليهودية أو المسيحية أو الإسلام، وكلاهما لا يزالان موجودين حتى اليوم بحيوية وإن لم يكن بأعداد كبيرة.

تكشف هذه الأصوات القديمة عن شغف جامح وقاسٍ وعميق، وعن رهبة من عمليات وأسرار الكون. يسعى الشعراء ورواة القصص إلى إيجاد تفسيرات يمكنها التعبير عن كل من الرعب والدهشة من الوجود على قيد الحياة. بصفتنا بشرًا، نحتاج إلى استعادة هذه الصفات اليوم بينما نواجه أهوالًا وعجائب مختلفة، مع وجود الكثير من الافتراضات غير المشكوك فيها حول "كيف تسير الأمور".

للمقارنة مع ترجماتي وإصداراتي لهذه النصوص، فقد قدمت السطور القليلة الأولى من بعض الترجمات الحرفية السابقة. وبما أن معظم الناس غير مدركين لهذه النصوص، أو لا يعتبرونها أكثر من مجرد فضول، فإن أياً من هذه الترجمات السابقة لم تؤثر حقاً على العقل الشعبي في الغرب. تسعى نسخاتي إلى وضعها بوضوح ضمن التقاليد الحكيمة العامة للاختيارات الأخرى بدلاً من إخفائها بصيغ نحوية معقدة.

4. خيوط الإنجيل الآرامية.

استناداً إلى عملي السابق في كتاب صلوات الكون (1990)، فإن هذه ترجمات موسعة للكلمات المنقولة عن يسوع (يشوع باللغة الآرامية) من الأناجيل. النص الأصلي الذي أستخدمه هو نسخة البشيطة (Peshitta) من الكتاب المقدس باللغة السريانية الآرامية، والتي كانت تستخدمها الكنائس المسيحية الناطقة بالآرامية في الشرق الأوسط

منذ القرن الخامس الميلادي وحتى يومنا هذا. دون الخوض في شرح مطول، وهو ما يرد في عدد من كتبي اللاحقة، ولا سيما كتابي "الإنجيل الخفي" (1999) و"بركات الكون" (2006)، فإن هذه الترجمات والنسخ تسلط الضوء على جانب من لغة يسوع الأصلية وأسلوبه وثقافته يختلف اختلافًا كبيرًا عن النسخ اليونانية، خاصة كما تم تفسيرها لاحقًا من خلال الفلسفة الأفلاطونية والأفلاطونية الجديدة. تخيل، على سبيل المثال، محاولة ترجمة كتاب تاو تي تشينغ حصرياً من نسخة لاتينية، ثم اكتشاف فجأة أنه تم تأليفه (أو على الأقل تم التحدث به في الأصل) باللغة الصينية.

في هذه المختارات، قمت بإعادة ترجمة أقوال أثبتت أنها إشكالية بالنسبة للعديد من القراء بسبب التفسيرات اللاهوتية اللاحقة التي استندت إلى نسخ يونانية غير كافية لكلماته. بغض النظر عن الأصول النصية لما نعرفه باسم المسيحية، إذا قال يسوع ما ورد في الأناجيل، فقد قاله باللغة الآرامية. إن النظر إلى نسخة آرامية من الأناجيل يفتح نافذة تفسيرية

للعقل السامي لا يمكن لأي نص يوناني أن يفعلها. ومرة أخرى، وللمقارنة مع ترجماتي لهذه النصوص، فقد قدمت نسخة الملك جيمس.

5. خيوط البحر الميت ونجع حمادي.

سيجد القراء هنا ترجمة جديدة لبركة من مخطوطات البحر الميت (وهي في حد ذاتها نسخة من بركة هارون في سفر العدد 6) ونسخة جديدة من النص القبطي الذي يسمى عادة الرعد، العقل الكامل من مكتبة المخطوطات التي تم العثور عليها مدفونة بالقرب من نجع حمادي، مصر في عام 1945.

لا يزال الجدل محتدماً حول المجتمعات التي دفنت كل مجموعة من الكتب. وحتى أوائل التسعينيات، تم تأريخ وتحليل مخطوطات البحر الميت على أنها بعيدة بما يكفي عن "حركة يسوع" المبكرة بحيث لا يكون لها أي تأثير عليها. لم يكن لمجتمع الزهاد الذين يعيشون في قمران، على جرف يطل على البحر الميت، أي صلة مباشرة بأصول المسيحية أو بيسوع نفسه، وفقًا لمجموعة صغيرة من العلماء الذين احتكروا ترجمة المخطوطات (وأحيانًا عدم ترجمتها) لما يقرب من خمسين عامًا. في عام 1992، وبسبب تزايد الضغوط، تم الإفراج عن المخطوطات ليطلع عليها علماء آخرون. كشفت المخطوطات التي لم تُترجم سابقاً عن نسخ من مجموعة من "التطويبات" بالإضافة إلى إشارات إلى عبارات مثل "ابن الله". وبالتالي، تم التخلي إلى حد كبير عن الافتراضات السابقة حول تاريخ وغرض وطبيعة مجتمع قمران وكذلك المخطوطات نفسها. هناك عدد من النصوص العلمية الممتازة، والمتضاربة في العادة، حول موضوع تفسير المخطوطات، وقد استشهدت ببعضها في قائمة المراجع.

ظلت نصوص نجع حمادي قيد الترجمة لفترة أطول بكثير، على الرغم من اكتشافها في نفس العام. حتى أواخر التسعينيات، كان العلماء يشيرون إلى هذه الكتب على أنها نصوص "غنوصية" من فترة ما قبل أن تصبح "حركة يسوع" ديانة أرثوذكسية. ومع ذلك، فإن تنوع المعتقدات التي تمثلها النصوص يجعل من الصعب نسبها إلى أي جماعة واحدة، أو نظام معتقدات واحد، بما في ذلك "الغنوصية". يعتبر معظم علماء الدراسات الكتابية اليوم أن هذه النصوص تعكس بشكل عادل التنوع الشديد الذي كان موجودًا في حركة يسوع لمدة ثلاثة قرون على الأقل بعد عصره. عندما جعل الإمبراطور قسطنطين

المسيحية الدين الرسمي للإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع الميلادي، تم إنشاء نسخة أرثوذكسية منها، وتوضيحها، وفرضها. تم حظر كتب مثل تلك الموجودة في مجموعة نجع حمادي، وهذا على الأرجح هو سبب إخفاء هذه المكتبة بالذات.

إن النص القبطي الذي قمت بإعادة ترجمته يندرج بوضوح ضمن تقليد *Hokhmah* أو "الحكمة المقدسة" كما ورد في سفر الأمثال، على الرغم من أن بعض العلماء بذلوا جهودًا كبيرة في البداية لنسبه إلى أصل يوناني. بالإضافة إلى ذلك، يوضح النص وجهة نظر شرق أوسطية للغاية حول الذات الروحية اللاواعية وتطورها، وهو جانب لم تستكشفه الأعمال السابقة. ستجد المزيد

حول خلفية هذا النص في الحواشي.

لا شك أن كلا المجموعتين من الكتب تستحقان تمثيلاً أفضل مما قدمته لهما هنا. لقد عدت إلى العديد من هذه النصوص، ولا سيما إنجيل توما، في كتاب "تأملات في سفر التكوين" (2003). للمقارنة مع نسختي من نص نجع حمادي وترجمتي لنص قمران، فقد قدمت مرة أخرى السطور الأولى من الترجمات الحرفية السابقة.

6. خيوط القرآن والحديث.

لم تتعرض أي تقاليد شرق أوسطية للنمطية بشكل سيئ مثل الإسلام، وخاصة من قبل وسائل الإعلام الغربية الشعبية. من وجهة نظر المسلمين، لا يمكن أبداً أن تكون هناك ترجمة حرفية كافية للقرآن الكريم. ينظر المسلمون إلى النص على أنه رمز مادي يشير إلى الوجود الإلهي في كل ذرة من ذرات الوجود. لا يقتصر الأمر على ربط المعنى فحسب، بل إن كلماتها العربية تحمل معاني مقدسة. ولهذا السبب، آمل أن تلهم تأملاتي التفسيرية حول اللغة العربية للقرآن القراء للبحث أكثر عن الحكمة من هذا المصدر. إن جوهر القرآن، وخاصة السور المكية المبكرة، يقدم الكثير لإعادة تصور العالم الطبيعي والكون بأكمله كملاذ مقدس، وهي وجهة نظر مطلوبة بشدة اليوم. كما أوصي بكتاب قلب القرآن (2003) للشيخ نور ليكس هيكسون، والذي تشرفت بتقديمه والتعليق عليه في الطبعة الحالية.

إن السور (الفصول) وأجزاء السور التي قمت بتلاوتها تشمل تلك التي تستخدم عادة كجزء من الصلوات الشعائرية في الإسلام، والتي بدأت على مثال النبي محمد. بالإضافة إلى ذلك، أدرجت أحد أحاديث النبي محمد. يتمثل التمييز الذي وضعه المسلمون في أن القرآن يقول إن صوت الواحد يتحدث مباشرة؛ أما في الحديث، فيتحدث محمد.

بما أنه لا توجد ترجمة إنجليزية شائعة ومؤثرة للقرآن الكريم، فقد استشهدت للمقارنة بترجمة يوسف علي، والتي تعتبر معيارًا في مجال الترجمة الإنجليزية. يمكن الاطلاع على توصياتي بشأن ترجمات أخرى للقرآن الكريم، بما في ذلك ترجمة محمد أسد، في قائمة المراجع.

7. خيوط صوفية.

إن جذور التصوف قديمة جداً، ومع ذلك، كحركة ومسار صوفي في الشرق الأوسط، فقد بلغ بريقاً خارجياً خلال القرنين التاسع والثاني عشر كما هو معبر عنه في كتاب وشعراء مثل مولانا جلال الدين الرومي، وسعدي الشيرازي، وحافظ الشيرازي، ومحمود شبستري.

أصول التصوف محاطة بالغموض. وبحسب بعض الروايات، تشكلت حلقة من المتصوفين حول النبي محمد أثناء وجوده هو وجماعته في

المنفى في المدينة المنورة (حوالي 623 م). ووفقاً لعلماء آخرين، كان بعض أفراد هذه الدائرة أعضاءً بالفعل في دوائر سابقة من الزهاد الصوفيين المسيحيين الذين يعيشون في الجزيرة العربية وسوريا، أو متأثرين بها. ووفقًا لبعض العلماء الآخرين، لم يكن هناك تأثير سابق من التقاليد الأخرى، وهو موقف يصعب الحفاظ عليه بصراحة بالنظر إلى أن محمد نفسه أقر واحترم التأثير السابق ليسوع وجميع الأنبياء الساميين الآخرين.

أصول مصطلح ″صوفي″ محل شك. بحسب أحد التفسيرات، يستند الاسم إلى جذر يعني "حكيم" و"نقي" و"صوف" (من أردية الصوف التي كان يرتديها الكثيرون في بعض الجماعات الصحراوية المبكرة قبل الإسلام). للكلمة أيضاً أصول في العبارات السامية المقدسة القديمة، وخاصة في كلمات يسوع. بحسب معظم الروايات، لم يتم اعتماد مصطلح "صوفي" رسميًا إلا بعد حوالي 150 عامًا من زمن محمد على يد المتصوف السوري أبو هاشم. للمزيد حول ممارسة التصوف وترجمة جديدة لـ "أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين"، انظر عملي اللاحق، كتاب الحياة الصوفي (2005).

في حين أن أعمال جلال الدين الرومي معروفة نسبياً من خلال العمل الرائع لكولمان باركس، فإن شعراء الصوفية الآخرين الذين أقدم أعمالهم هنا لم يحظوا بنفس القدر من الشهرة بسبب نقص النسخ الإنجليزية المعاصرة. من خلال استخدام طريقة باركس في "المخبرين" (أي مقارنة الترجمات القديمة السابقة للغة الإنجليزية) مع مراعاة المصطلحات الصوفية وعلم النفس المستخدم، حاولت إضافة نسخ خاصة بي إلى مجموعة الشعر المتنامية المتاحة بالفعل. بدلاً من ترجمة الشعر بحرية لدرجة أن الأصل يصبح غير قابل للتمييز، فقد التزمت بمعاني المقاطع والأسطر المختلفة، إن لم يكن بالشكل الشعري نفسه (الذي يتناسب مع الأصل الفارسي ولكنه يميل إلى إرباك اللغة الإنجليزية). لم أقم بإجراء أي مقارنة بين نسختي والترجمات الحرفية السابقة هنا، لأن معظم الأخيرة تعاني بشكل أساسي من تركيب نحوي قديم واختيار كلمات غير مناسب. في معظم الحالات، كان المترجمون البريطانيون في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين غير مدركين بشكل واضح لبعض المصطلحات المقدسة الرئيسية في التصوف. ومع ذلك، ومثل كثيرين غيري، ما زلت مديناً لهؤلاء المترجمين الأوائل لعملهم الرائد في فتح العقل الغربي على الشعر الصوفي الكلاسيكي.

D. تغييرات على الطبعة الثانية

في تأليفه الأصلي، كان كتاب ″حكمة الصحراء″ مزيجاً من المسعى العلمي والبحث عن الرؤية. من بين جميع كتبي حتى الآن، هذا الكتاب هو الأقل تنظيماً وفقاً للمنطق والأكثر تنظيماً وفقاً للحدس. وهذا ما يجعلها لغزاً لبعض القراء ومتعة للآخرين، وخاصة أولئك الذين يحبون اكتشاف المعنى بأنفسهم بدلاً من أن يُخبروا لماذا شيء ما مهم قبل قراءته. لقد حافظت على هذه الميزة البديهية للكتاب كما هي. إحدى أفضل الطرق لقراءة كتاب ″حكمة الصحراء″

هي ببساطة فتحه عشوائياً، مع وضع سؤال أو موقف معين في الاعتبار، ثم البدء.

في هذه الطبعة، قمت بإجراء العديد من المراجعات والإضافات على الترجمات والتأملات والحواشي النصية. والجدير بالذكر أنني قمت بإعادة صياغة العديد من المقاطع في قصة الخلق في سفر التكوين والتي لم يتم تضمينها في كتابي الرابع "تأملات في سفر التكوين" (2003). كجزء من هذا المدراش، قمت بإعادة تقديم صوت "الراوي" من تأملات سفر التكوين لإعادة خلق تجربة واحدة لكيفية سرد القصة وسماعها شفهياً.

لقد قمت أيضاً بتوسيع ترجمات أقوال يسوع "أنا" من إنجيل يوحنا. تشكل هذه الأقوال، في سياقها الأوسع، جزءًا من تعاليم يسوع الوداعية لتلاميذه وتبدأ قبل حوالي عام من مغادرته. إنها توضح إحدى الطرق التي يمكن من خلالها لمعلم الحكمة من الشرق الأوسط أن يُظهر لطلابه كيفية الاستفادة من وجوده، وفي الوقت نفسه يتعلمون اتباع إرشاداتهم الخاصة فيما يتعلق به.

سيجد القارئ أيضًا العديد من التأملات التفسيرية الجديدة حول مقاطع من القرآن، بما في ذلك "ذكر يونس" في بطن الحوت ورواية القرآن عن خلق النفس.

تمت إعادة كتابة الحواشي النصية وإعادة تنظيمها بحيث أصبحت جميعها الآن في الجزء الخلفي من الكتاب. إذا كنت ترغب في قراءة معاني الكلمات وأصل نص معين، فسيتعين عليك أن تصبح قارئًا "يستخدم كلتا يديه"، حيث تقوم بالتقليب ذهابًا وإيابًا. أما إذا كنت ترغب ببساطة في التأمل في نص ما مصحوبًا بتأمل، فيمكنك فعل ذلك أيضًا. كحافز لـ "ذوي اليدين"، تمت إعادة كتابة معظم الحواشي النصية وتحديثها لتعكس عملي اللاحق.

بالإضافة إلى ذلك، قمت بمراجعة جميع عمليات نقل الكلمات غير الإنجليزية وجعلتها أكثر انتظامًا مما كانت عليه في الطبعة الأولى. لا تزال هذه الكتب مخصصة فقط كدليل للقراء غير المتخصصين. يمكنك العثور على ترجمات علمية رسمية للغة الآرامية، على سبيل المثال، في حواشي كتابي الثالث الإنجيل الخفي (1999).

سيلاحظ القراء العبريون سمة غريبة في ترجماتي الصوتية لتلك اللغة. إلى جانب بعض العلماء الآخرين، كنت مقتنعًا بأن اللغة العبرية القديمة، مثل اللغات السامية القديمة الأخرى، لم يكن بها صوت "v" (الذي غالبًا ما يستخدم في العبرية اليهودية لبعض نطق حرف "ب"). يبدو أن صوت "v" هو اقتباس من لغة أخرى، ربما الفارسية أو الألمانية. قد تبدو هذه نقطة صغيرة بالنسبة لمعظم القراء، ولكن كما أشار أحد علماء الكابالا اليهود على الأقل، فإن صوت "v"، الذي يحاكي صوت "f"، يعبر عن المعنى الصوفي للانقسام. الحرف العبري بيت (ب/و) يعبر عن الخلق والترابط. فعلى سبيل المثال، يمكن أن يؤدي وضع صوت التقسيم في منتصف كلمة الحب (*ahava* مقابل *ahaba*) إلى إحداث فرق كبير في "المعنى الصوتي".

في نقل النطق الآرامي، التزمت بشكل أساسي

بالأسلوب الآشوري، على الرغم من أنني أدرك وجود اختلافات بينه وبين ما يستخدمه علماء اللغة الأرثوذكسية السريانية. من المرجح أن يكون أفضل إعادة بناء للغة الآرامية التي كان يتحدث بها يسوع في القرن الأول الميلادي مزيجًا من النطق السرياني الأرثوذكسي والآشوري الحالي مع "ملعقة كبيرة" من العبرية القديمة المتأخرة. هذا ما أستخدمه في التسجيلات المنشورة التي قمت بها لصلاة يسوع وأقواله الأخرى (والتي يمكنك العثور عليها على www.abwoon.com).

أتقدم بالشكر الجزيل لجميع أصدقاء وداعمي دوائر أبوون ومركز موارد أبوون، الذين حثوني بلطف على مراجعة كتاب حكمة الصحراء لإصدار طبعة جديدة. لقد كان من دواعي سروري القيام بذلك، حيث أتاح لي ذلك فرصة إعادة الاتصال بتدفق الإلهام والبركة الذي انبثق منه الكتاب. أما فيما يتعلق بالأمر الأخير، فأشكر أساتذتي، بمن فيهم جميع المذكورين في الطبعة الأولى. كما أشكر نقادي الذين ساعدوني في جعل الطبعة الثانية أقوى من الأولى.

كما هو الحال مع جميع السجاد المنسوج يدويًا، أرجو من القارئ أن يتغاضى عن أي خيوط متدلية أو غير معقودة تركتها. سيخبرك معظم التجار أن عدم وجود الكمال المصنّع آلياً يضيف إلى تفرد وقيمة كل سجادة كيليم بدوية. كما أن مرونة النسيج تتيح لك بعض المساحة لنسج خيوط تجربتك الخاصة. سيقول الراوي في الشرق الأوسط إن ثقتك بنفسك وجاذبيتك الشخصية تزيد من سحر أي سجادة. إذا نجحت في ذلك، آمل أن تنقلك هذه القطعة من النسيج عبر قوة وجمال التقاليد الشرق أوسطية الأصلية إلى رؤية جديدة لمنزلك في الكون.

—نيل دوغلاس كلوتز، يناير 2011

القسم الأول:

القسم الأول: أصوات التنوع: لماذا أنا هنا؟

من أين أتينا؟ لما نحن هنا؟ ما هو هدف حياتنا؟ أثارت أصوات الشرق الأوسط القديمة هذه الأسئلة وتأملت في التنوع باعتباره مبدأً مقدساً للكون. يميل الكون إلى خلق ما هو جديد وفريد ومعقد. لا يوجد خليتان، أو نصلان من العشب، أو بصمات أصابع، أو جسدان، أو حدثان متطابقان تماماً. على المستوى الشخصي، يحثنا هؤلاء الرواة وأصوات الحكمة على إيجاد هدفنا في الحياة وكذلك العمل الذي يعبر عن هذا الهدف بدلاً من أن يثبط أرواحنا. على أعمق مستوى روحي، تطلب منا هذه الأصوات أن نسمع دورنا الفريد في قصة الكون.

1. الاهتزاز والشكل: كيف أبدأ من جديد ؟

بحسب الروحانية الأصلية في الشرق الأوسط، فإن لحظة البداية تحتوي على بذرة ما يليها. تركز قصص الخلق في الشرق الأوسط انتباهنا على البداية، حيث نجد طاقتين كونيتين متشابكتين - الاهتزاز والشكل - اللتين تخلقان حياة جديدة باستمرار. تساعدنا هاتان القوتان الإبداعيتان على فهم الأبعاد الجماعية والفردية لوجودنا.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في كيفية بدء المشاريع والعلاقات، وكيف توازن بين الاحتياجات الداخلية وتلك التي يبدو أنها تجذبك من الخارج.

الجسيمات والموجة (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية، أو تفسيرية، لسفر التكوين 1:1)

bere'shit bara' 'elohim 'et hashamayim we'et ha'aretz

ترجمة الملك جيمس: فِي الْبَدْءِ خَلَقَ اللهُ السَّمَاوَاتِ وَالارْضَ.

يبدأ الراوي:

في البداية... وهذا يعني:

في شكل نموذجي أصلي—

بقدرة على أن تكون شيئاً من حيث المبدأ - مثل نقطة تتكشف

في أجنحة ولهب، في
جميع الاتجاهات،

تصور فكرة الكون بكل ما فيه من خير و
شر...

في ذلك الزمن الذي سبق الزمان والمكان،
استمدّ كيان الكائنات،

الأنا-الهم-الوجود، الواحد
الذي هو كثير، الضمير
المطلق،

من الآخرية المجهولة ليحوّلها إلى ما هو
معلوم.

ثمة نزعتان موجودتان في كوننا المستقبلي:

النزعة الكونية نحو اللامحدود: محيط النور والصوت

والاسم والاهتزاز -

كل ما يسطع في فضاء مجيد، ويرتفع في
زمن سامٍ -

وكذلك

النزعة الكونية نحو المحدود:

طاقة ثابتة ومتشكلة تتحرك مباشرة نحو الأهداف والحلول -

إحساس الغاية الذي نراه في

التراب والماء والنار والهواء.

مبدئيا،

في البداية،

خلقت الوحدة الموجة والجسيم.

التأمل ـ الصوت والتجسيد *1:* الموجة والجسيمات

للمساعدة في تحقيق التوازن بين الشعور الصحي بالفردية و

العلاقة:

1. عندما تشعر بالانفصال عن جسدك وعن الأرض، بسبب تشتت الذهن أو الإرهاق أو مجرد الانشغال الشديد:

اجلس بشكل مريح على الأرض مباشرة، أو على كرسي. ثم اجلس لفترة وجيزة على يديك، واشعر برابط واضح بين الجزء الصلب فيك، عظام حوضك، وما هو صلب تحتك ويدعمك، جسد الأرض. أثناء الشعور بهذا الاتصال (سواء مع وضع اليدين تحتها أو إزالتها)، ردد الكلمة العبرية *"aretz"* لأربع عدات (على سبيل المثال، "A-AH-REH-ETZ"). اشعر بعظامك تهتز مع الصوت. بعد بضع مرات، تنفس مع الصوت والشعور.

2. عند الشعور بالانطواء، أو الانغلاق على الذات، أو التقييد المفرط:

ضع يديك برفق فوق قلبك وابدأ في الشعور بكل الحركة النابضة تحته، على سبيل المثال، الدم الذي ينتشر إلى جميع أجزاء الجسم. قد تشعر بنبض قلبك كاستمرار للنبض الغامض الذي بدأ الكون. أثناء القيام بذلك، ردد صوت شمايم *(shamayim)* لأربع مرات (على سبيل المثال، "شام-أي-إي-إيم" ("SHAM-AY-EE-EEM")). حاول قدر الإمكان أن تشعر بالصوت وهو يشع للخارج من مركز القلب. بمجرد أن تشعر بهذا، حاول فتح يديك وذراعيك للسماح للصوت والشعور بالانتشار إلى الخارج. لتأكيد شغفك الإبداعي المتناغم مع الكون، يمكنك أن تتخيل قلبك كمركز كرة نارية إبداعية، كما لو كان ذلك قد حدث في بداية

الكون. لتشعر بحرية الكون في داخلك، يمكنك أن تفتح ذراعيك ببطء مثل الأجنحة المنتشرة أثناء ترديدك، مما يسمح للقلب بالتحليق. بعد لحظات من الترديد، تنفس ببساطة مع الشعور بالصوت بصمت.

3. لتحقيق التوازن بين الإحساسين، قم بترديد صوت واحد تلو الآخر. اشعر بواقعي الجسيم والموجة في كيانك وهما يوازنان بعضهما البعض ويعملان بتناغم معًا. ثم تنفس بكلتا الإحساسين أثناء الجلوس أو المشي: حاول الشهيق، والشعور بصوت *aretz* في الداخل، والزفير والشعور بصوت *shamayim*. ثم اعكس هذه الأمور ولاحظ الفرق في الشعور.

تنمية الشخصية (بالسومرية)

(نسخة من جزء من أغنية الخلق، حوالي الألفية الثانية قبل الميلاد)

نسخة سي. جيه. جاد: عندما اكتمل الاثنان الثابتان في السماء والأرض، وخُلقت الإلهة الأم إنانا، عندما وُضعت الأرض في المكان المُعدّ لها، عندما حُددت تصاميم السماء والأرض...

بعد البداية،

الاهتزاز والشكل، وهما المبدآن الأساسيان، تم تفريعهما وتقسيمهما.

(ومع ذلك، نجدها دائماً متشابكة.)

بعد ذلك، اتخذت إنانا، الأم الإلهية للحياة، شكلاً: فهي تبدأ أجيالاً لا
حصر لها من العلاقات، والسلالات البدائية، والعشائر والعائلات التي
تسير معاً عبر الزمن المخلوق،

والانبثاقات الجديدة المرتبطة بالموجات والأشكال السابقة.

ثم بدأت الأرض تجد مكانها في المكان والزمان، حيث تم تثبيت ارتفاعاتها
وأعماقها

مثل جوهرة في الإطار الكوني للفراغ السابق. واستجابت الموجات
والغلاف الجوي والسماء - شريكة الأرض - بتناغم، واحتضنتها.

ومن خلال هذا التعاون،

اتخذت الأمواج الأكثر كثافة شكلاً على الأرض
واقتصرت على الجداول والبحار.

نهرا دجلة والفرات، وهما نهرانا المتلألئان، يذكراننا بذلك الزمن،

عندما كانت الأمواج والأشكال
تحدد الحدود والضفاف،

وتطور خصائصها بشكل فريد لتعزيز تطور الحياة.

التأمل والامتنان والاحتفال *1*: وضع الحدود والضفاف

لتعزيز الشعور بالانسيابية والدعم والرحابة:

تخيل نفسك في مكان في الطبيعة حيث تلتقي الأرض بالسماء والبحر في جمال خلاب. أو إذا أتيحت لك الفرصة، فاذهب إلى مثل هذا المكان. تنفس بجوهر الماء الطبيعي المتدفق، واشعر بجوهرك الداخلي المتدفق - المشاعر العاطفية، والسوائل الموجودة بداخلك التي تشجع الصحة، وتدفق حياتك. تخيل أن الماء يشعر بك كما تشعر به، وأن الماء يتذوقك كما تتذوقه.

افعل الشيء نفسه بالأرض. تخيلها كجزء من جوهرك الخاص - الإحساس بالدعم من خلال عظامك، والشعور بـ "الوقوف" الصحي، فلا تضغط على الأرض ولا تبعد نفسك عنها. يتم دعمك بناءً على جوهر وجودك وليس على ما قد تفعله أو تنجزه. تخيل أن الأرض تشعر بك، وتلمسك، وأنت تلمسها.

وأخيراً، افعل الشيء نفسه مع السماء. إن رحابتها واتساعها جزء من اتساعك واتساعك. أين يؤثر هذا الانفتاح والحرية عليك بشكل أوضح؟ افتح أذنيك على قبة الفضاء التي يتردد صداها بأصوات الكون. تخيل السماء والهواء يلمسانك، ويسمعانك، كما تسمعهما وتلمسهما.

ثم اسمح لنفسك بالتنفس بامتنان لكل الطرق التي ساعدتك بها الحياة على تطوير تفردك الخاص. اشعر بجوهرك الفريد هذا، فهو متغير، ولكنه طبيعي تماماً مثل الأرض والبحر والسماء من حولك.

الربط والترك (باللغة الآرامية)

(ترجمة متى 18: 18-20 من النسخة البشيطة للأناجيل)

wa'miyn 'amar 'na' lkhuwn dkhul ma' dte'sruwn ba'r'a' nehwe' 'asiyr bashmaya' wmedem dteshruwn ba'r'a' nehwe' shre' bashmaya' (18).

نسخة الملك جيمس : اَلْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: كُلُّ مَا تَرْبِطُونَهُ عَلَى الأَرْضِ يَكُونُ مَرْبُوطًا فِي السَّمَاءِ، وَكُلُّ مَا تَحُلُّونَهُ عَلَى الأَرْضِ يَكُونُ مَحْلُولاً فِي السَّمَاءِ. (18).

أقول: أقسم بالأرض الحية التي نقف عليها:

في كل ما تربط به ذاتك الفردية بعمق، وفي كل شغف تسخره في الواقعية، وفي كل أساس تبنيه

على واقع الجسيمات،

فإن ذلك الجزء الأرضي نفسه منك مرتبط،
والشغف مشغول

داخل الواقع الجماعي للكون، الكون الذي تخترقه الموجات.

على الجانب الآخر:

أياً كان الشغف الذي تحرره وتطلقه، وأياً كانت الدوائر التي تفتحها، فتلد وتتخلى عن المخلوق،

وتحرر الحبيب

في شكله وجوهره وأرضيته، فإن ذلك الجزء
منك نفسه يكون غير مقيد، والشغف ينطلق

داخل التواصل المهتز للكون - السماء، في داخلك وبينك (18).

tuwb 'amarna' lkhuwn de'n treyn menkhuwn neshtwuwn ba'r'a' 'al kul tzbuw dneshe'luwn nehwe' lhuwn men lwat 'aby dshmaya' (19).

نسخة الملك جيمس : وَأَقُولُ لَكُمْ أَيْضًا: إِنِ اتَّفَقَ اثْنَانِ مِنْكُمْ عَلَى الأَرْضِ فِي أَيِّ شَيْءٍ يَطْلُبَانِهِ فَإِنَّهُ يَكُونُ لَهُمَا مِنْ قِبَلِ أَبِي الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ (19).

وبعبارة أخرى، يمكن قول ذلك كالتالي:

إذا اتفق اثنان منكم، في طبيعتكم الأرضية الفردية، مع بعضهما البعض،

محاكين انسجام السماوات

(استمرارية الموجة والصوت والاسم)،

فإن أي شيء تطلبونه في ذهن التواصل هذا - السلمي، والمباشر، وبدون خداع -

سيحدث بالقوة التي أنجبتني، حياة الكل،

الأم والأب للكون (19).

(ayka' geyr datreyn 'aw tlata' kniyshiyn bshemy taman 'ena' baynathuwn (20'.

نسخة الملك جيمس : لأَنَّهُ حَيْثُمَا اجْتَمَعَ اثْنَانِ أَوْ ثَلاَثَةٌ بِاسْمِي فَهُنَاكَ أَكُونُ فِي وَسْطِهِمْ (20).

يحدث هذا لأنه أينما اجتمع اثنان أو
ثلاثة والتفوا

حولي - في صوتي واسمي، في جوّي وضوئي، في تجربتي

لحقيقة موجة الكون - أينما أصبحت هذه القوة ملموسة
وسمّت نفسها من خلال إخلاصهم، فإن "أنا موجود"
موجود حقًا

بينهم وحولهم وداخلهم.

وجودي حاضر في وجودهم البسيط، مستعد للحظة التالية من الواقع
.(20)

التأمل - التواجد البسيط 1: الحدود

عند الشعور بعدم التواجد، أو عدم الاندماج، أو انعدام الحدود الآمنة:

تخيل نقطة في مركز دائرة (أو ربما ارسم دائرة فعلية مع نقطة في المركز). استنشق من هذه النقطة ثم أخرج الزفير حتى تصل إليها، واشعر بالإحساس الفريد بـ "الأنا" الذي تختبره الآن. ما هو الجوهر أو الجو الخاص الذي يتجلى فيه الإلهي من خلالك في هذه

اللحظة؟ من أي مناطق في جسمك تنشأ هذه المشاعر أو الأحاسيس؟ بعد فترة قصيرة، استمر في الشهيق من "النقطة" وابدأ تدريجياً في الزفير إلى محيط الدائرة المتخيلة، مع الشعور بحدودك ككل وكامل. بعد فترة من الزمن، قد تسمح أيضاً لإحساس الجسم بالحدود بأن يصبح مسامياً، ولكنه في الوقت نفسه كامل من جميع الجوانب. تخلص من صورة الدائرة واستمر في التنفس والشعور لبضع لحظات.

إن "أناك" متصلة من خلال القلب، عن طريق الموجة والتنفس والإخلاص، بـ "أنا" الأبداعية للكون.

الشيء التالي، الجزء الأول (بالعربية)

(تأمل في القرآن، سورة الفاتحة 1:1 أ، "الافتتاح ")

بسم الله

أ. نسخة يوسف علي: باسم الله...

نؤكد أن

الشيء التالي الذي يحدث لا يحدث إلا

من خلال أمواج الكون بأكمله المتشوق نحو هدف، عن طريق الكون المتكشف بأكمله،

في ضوء وحدة هدف واحدة - العلامة الواضحة واسم الكائن
الوحيد،

القوة المطلقة وراء الوجود والعدم.

نبدأ

بالفراغ الإلهي الذي ينادينا باسمنا

قبل أن ننبثق إلى الوجود.

التأمل - التوعية بالقلب 1: التنفس ونبضات القلب

بدء مشروع أو علاقة، أو عند الاستيقاظ:

مع إغلاق العينين، تنفس بسهولة وبشكل طبيعي، ولاحظ ارتفاع وانخفاض التنفس والطريقة التي يشكل بها إيقاعه الخاص بالاشتراك مع الإحساس بنبضات قلبك. للشعور بهذا، قد يكون من المفيد وضع إحدى يديك برفق على قلبك أو بالقرب منه. والآن أدخل في إيقاع أنفاسك إحدى الكلمتين القويتين في الاختيارين الأخيرين: بسم الله (العربية) أو قريبتها الآرامية القديمة بشمي. ببساطة، استشعر الصوت في الداخل دون أن تتكلم. اسمح لإيقاع طبيعي من أربع عدات للعبارة بتشكيل التنفس (على سبيل المثال، "بسم الله" أو "بشه إم"). اسمح لنفسك أن

تشعر بنبضات قلبك وتنفسك كما لو كانا يشكلان مساحة صافية وواعية وإبداعية في منتصف صدرك. حافظ على هذا المكان المقدس خالياً ومتشوقاً، مستعداً للحظة الوجود التالية.

خلال الصمت، يمكنك أيضاً أن تتأمل وجه الكون قبل نشأته. تأمل في الذكاء والشغف والإبداع والبركة التي انتشرت إلى الوراء منذ بداية قافلة الخلق، منذ بداية الكون، طوال قصته بأكملها، وتستمر معك، وأنت تتنفس، وتعيد الاتصال بمكانك فيه.

أطلق الكلمة التي تتنفسها تدريجياً واتبع الشعور الذي ينتابك. إذا جربت هذا التأمل في بداية اليوم، فقد تختتمه بالاستمرار في التنفس من القلب بينما تركز على ما ينتظرك في المستقبل. وفي الوقت نفسه، اسمح لنفسك بالاستمرار في الشعور بنسمة من الوحدة الغامضة التي كانت موجودة قبل أن يصبح كل شيء موجوداً. إذا بدأت مشروعاً، فاسمح لأي صور أو حدس أن يظهر في هذا الصمت المليء بالإمكانيات الذي يسبق كل الاختلافات. ثم افتح عينيك وانتقل إلى "الشيء التالي".

أنا لست (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان شمس التبريزي"، للشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي، القرن الثالث عشر، الأناضول)

أيها المسلمون! ماذا يمكنني أن أفعل؟ لقد فقدت هويتي! أنا لست
مسيحياً ولا يهودياً ولا وثنياً ولا مسلماً.

أنا لست شرقياً ولا غربياً، لست من أهل البر ولا من أهل
البحر.

لا تستطيع الطبيعة أن تفسرني بشكل كامل، ولا
يستطيع الكون الدوار ذلك أيضاً.

أنا لا أنتمي حصراً إلى التراب أو الماء أو النار أو الهواء. أنا لست
من غير المرئي الذي لا يوصف، ولا من التراب -

أنا لست عملية ولا كائناً.

أنا لست من هذا العالم ولا من الآخرة، ولا أستحق لا ثواباً أبدياً ولا
عقاباً أبدياً.

أنا لست من آدم ولا من حواء،

لست من الجنة الأصلية ولا من الجنة الأخيرة.

بيتي ليس له عنوان؛ آثار أقدامي لا تترك أثراً. أنا لست جسداً ولا
روحاً - ماذا عساي أن أقول؟

أنا أنتمي إلى ذات الحبيب.

لقد وضعت كلا "الاثنين" جانبا:

هذا العالم وذاك العالم واحد. أبحث عن
الواحد، وأتعرف على الواحد،

وأرى الواحد بوضوح، وأنادي باسم الواحد. ذلك الواحد الذي لا
اسم له، نفس النفس، هو الأول والآخر، الخارج والداخل.

لا أتعرف على أحد إلا من خلال "يا أنت... يا أنت!" أنا ثمل من
كأس الحب:

لقد اختفى كل من هنا والآن وفي كل مكان طوال الوقت. لا أستطيع
القيام بأي عمل باستثناء الاحتفال.

إذا قضيت لحظة واحدة بدونك،

فإن تلك اللحظة تجعل حياتي كلها تبدو بلا قيمة. إذا استطعت أن أفوز بلحظة واحدة معك،

فسأسحق العالمين تحت قدمي وأنا أرقص فرحاً إلى الأبد.

يا شمس التبريزي الحبيب،

أنا أعيش في حالة سكر دائم:

ليس لدي المزيد من القصص لأرويها،

باستثناء تلك المتعلقة بالسكارى والحفلات.

2. النفس الخارج من الرحم: ما الذي يريد أن يُخلق؟

هناك نسمة من الدفء والتعاطف والإبداع تنبعث من الداخل، من الظلام. تُطلق بعض القصص والأساطير على هذا المكان اسم "رحم العالم". وفقًا للتقاليد الأصلية في الشرق الأوسط، كانت حقيقة الرحم موجودة في البداية، استعدادًا للكرة النارية البدائية. في عملية الولادة هذه، يتم التضحية بجزء من الفردية وتطهيره مع كل خلق جديد. إن حقيقة الرحم هذه متاحة في أجسادنا وفي نفوسنا الجماعية على حد سواء كخوف من الظلام وقوة التجديد.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في أن تتنفس في موارد القوة والإبداع غير المعروفة التي تكمن بداخلك.

[قبل كرة النار (بالعبرية)]

(ترجمة مدراشية، أو تفسيرية، لسفر التكوين 1 :2)

weha'aretz hayeta tohu wabohu (A) wechoshekh 'al-penei tehom (B) weruach 'elohim merachefet 'al-penei (hammayim (C

نسخة الملك جيمس: وَكَانَتِ الارْضُ خَرِبَةً وَخَالِيَةً (A)؛ وَعَلَى وَجْهِ الْغَمْرِ ظُلْمَةٌ

(B) وَرُوحُ اللهِ يَرِفُّ عَلَى وَجْهِ الْمِيَاهِ (C).

يتابع الراوي:

الآن الجسيمات - قوة القيود - لم تكن موجودة بالفعل
في واقعنا بعد،

وما زالت مجرد "أشياء" من حيث المبدأ. لقد كانت
بمثابة بذرة حل داخل قشرة مشكلة محيطة، وإشارة إلى
إجابة

على سؤال "ماذا بعد؟" نواة من الهدف
متأصلة في حلم قلب الكون.

كانت هذه "الأرضية" لجميع العناصر لا تزال غير متشكلة وتنتظر
.(A)

في هذه الأثناء...

على سطح الرحم البدائي (الذي لم يستيقظ بعد)، تلك الحافة المتموجة لهاوية
الوجود حيث لم تظهر

الظواهر والزمان والمكان بعد، احتدم صراع:

شرارة من الرغبة الكونية أرادت العودة إلى
المصدر على الفور،

تاركة وراءها عالم الانقباض والتقلص. لقد نسي هذا الحريق الأناني
غايته.

أشعل ذلك فتيل أول عنف لكائن يريد أن يكون في
مكان ليس فيه.

خنقت رغبته القاحل صوته حتى (B)

لامست أنفاس الوجود الكوني وجه الإمكانية
المحبوبة.

قوة هائلة هائلة حركت الحساء البدائي.

استلهم كائن الكائنات،

وحركه، وذكّره بالتدفق، تلك الحافة نفسها للظواهر
الممكنة، بالنمو الواسع الذي ينتظره.

يمكن للمرء أن يقول إن النفس الكوني تحرك
بإمكانيات هائلة

إلى أعماق وهاوية الفوضى المظلمة - إيقاظ الرحم لأي غرض؟

حميمية لم تُعرف بعد (C).

التأمل - عمق الذات 1: طبقات العمق

عند الشعور بالتوتر أو الانقباض أو الإجهاد المفرط بسبب الحياة:

اتبع إحساس التنفس في داخلك. اشعر به وهو ينزل إلى أسفل جسمك. حاول قدر الإمكان الاسترخاء في الجزء السفلي من موجة التنفس، حيث يخرج النفس بالكامل ويتوقف للحظات قبل أن يبدأ بالدخول بشكل طبيعي.

لا تحبس أنفاسك. ببساطة، اسمح لنفسك بالدخول إلى الظلام اللطيف في "قاع" الأشياء. استخدم الوعي بالتنفس كوسيلة للبقاء على اتصال بالجزء منك الذي يراقب ويشهد جميع التفاعلات في الداخل. هل هناك أي أحاسيس أو مشاعر على "سطح" أعماقك تنتظر أن تُسمع وتُدرك؟

إذا كان الأمر كذلك، يمكنك البدء بسؤالهم عن أسمائهم واحتياجاتهم. يمكن أن تبدأ هذه العملية رحلة طويلة وتدريجية لإقامة علاقة مع الذات اللاواعية، والتي تسمى *nephesh* في العبرية (*naphsha* أو نفس في الآرامية والعربية على التوالي). يمكنك العودة إلى العملية طبقة تلو الأخرى كـ "فحص دوري" منتظم، وقد تساعدك التأملات اللاحقة التي تحمل عنوان "أعماق الذات".

ولإتمام الرحلة، تنفس نحو هذه الذات الأعمق (أو الذوات) بكل الحب والامتنان الذي تستطيع تقديمه. اطلب المساعدة من خلال مواءمة أنفاسك مع النفس الذي بدأ به الكون، "النفس المقدس".
الشعور

إمكاناتك الإبداعية الكامنة في ما ينتظر أن يولد في الظلام.

الرحم الأم يخلق الإنسان (البابلي الآشوري)

(نسخة من أجزاء من نصوص التعاويذ البابلية القديمة والآشورية، حوالي الألفية الثانية قبل الميلاد)

السطور الأولى من ترجمة إي. أ. سبيسر: ما هو ضئيل سيرفعه إلى وفرة؛ كلمة الله سيحملها الإنسان! الإلهة التي استدعوها للاستفسار، قابلة الآلهة، مامي الحكيمة...

"من الأشياء الصغيرة والهشة، فليأتِ
الوفرة والقوة:

دع البشرية تتولى وعي الخلق كله

وتنغمس في هذه المهمة."

هكذا تكلم العظماء،

مراكز الوعي المتألقة،

النماذج الأصلية للوجود، في البداية البدائية.

من الأمواج المظلمة المنشطة

استدعوا العظيمة (إنانا) في صورة

الأم، مامي الحكيمة - التي يعني
اسمها

من تستجيب للصرخات:

"أنتِ الأم الرحم، المصدر المشع للدفء
والحياة، التي من أعماقها قد تنشأ البشرية."

ابتكر هذا الشكل الفريد

حلزونًا للحياة في المادة -

قوة من قوى وجودها تغادر دائمًا، والأخرى تعود
دائمًا إلى موطنها،

ويتوازن التوتر

من خلال إدراك الفراغ.

"اخلق الإنسانية كحجاب رقيق يحجب الحقيقة
الكونية.

دع هدفها ينتشر ويزدهر كحقل جديد يُحرث.

دعها تحتضن جوهر الوجود الفارغ المغطى بطبقات
من النشاط

مثل قشرة البصل.

ثم أخبرت العظيمة، في صورة نينتو - التي تحمل كل
الأجيال الجديدة، وحافظة سلسلة الوجود -

النماذج الأصلية المتألقة الأخرى:

"من جوهري ينبع كل ما يساعد الكون على
الانفتاح."

فليظهر لولو - هذا الكائن الحلزوني الجديد! دع الكون يتطور
من خلال جهوده!

فليُخلق هذا الإنسان الجديد من التراب

وليُحيا بالدم!

ثم اقترح إنكي،

"أنا" المضغوط في شكل،

النموذج الأصلي للوجود المتجلي، على الآخرين:

"في الشهر الذي تُطهر فيه الأرض، عندما تعود إلى
الفراغ الشافي، عندما ترى كائنات الأرض

ثمار عملها

وتشعر بدعم الأم من تحتها، فليقتلوا أحدنا نحن
القديسين،

مراكز الوعي المتألقة، الأصداف
الأسطورية لطاقة الحياة،

ولنتطهر جميعًا بذلك."

"بلحم ودم الإلهة

دع العظيمة، التي تسمى أيضًا ننهورساج -

التي توسع دائرة الوجود المستنير - تمزج وتخلط طين الأرض.

دع كلا العالمين -

المتألق والمتموج والمتشكل من الجسيمات -
يتغيران إلى الأبد

بفعل هذا المزيج الجديد -
الإنسان.

وسنسمع قصته تتكشف عبر العصور."

من أرحامهم الداخلية (الآرامية)

(ترجمات بديلة وموسعة لإنجيل متى 5 :7 من النسخة البشيطة)

'tubwayhuwn lamrachmane' da'layhuwn nehwuwn rachme

نسخة الملك جيمس: طُوبَى لِلرُّحَمَاءِ، لأَنَّهُمْ يُرْحَمُونَ.

نضجت النساء اللواتي يلدن الرحمة من أرحامهن الداخلية؛ سيشعرن براحة استجابة جميع الدعوات.

نضجت قلوب من ينجبون الرحمة من أرحامهم الداخلية؛ سيشعرون بفيض الحب غير المشروط.

هي التي تنضج من أرحامها الداخلية التي تلد إشراقاً؛ وعليها ستكون أشعة الدفء والحرارة الإلهية.

نضجت أولئك اللواتي يلدن من أرحامهن الداخلية الحماس؛ سيشعرن بنَفَس من قلب الكون.

ناضجات هن اللواتي يلدن النور من أرحامهن الداخلية؛

سيشع الجسم الكوني فوقها وحولها وداخلها.

التأمل - الصوت والتجسيد 2: بركات رحم الحياة

عندما تشعر بالحاجة إلى تجديد إحساسك بالإبداع والدفء:

استلقي أو اجلسي بشكل مريح وضعي يديك برفق على بطنك، واستشعري كل الحركة والسيولة الموجودة هناك. تنفس في هذا المركز، واشعر بلطف بالكلمة التي تعني "حقيقة الرحم" و"الرحمة"، من تطويبة يسوع: *rachme* (تنطق "RACH-MAY"). قد تتخيل قوة الإبداع التي يمكن أن تنبع من المجهول، على سبيل المثال، طبقات "المادة المظلمة" المنتشرة في جميع أنحاء الكون والتي

تولد منها النجوم والمجرات الجديدة.

ثم، مع وضع يد واحدة برفق على قلبك، ابدأ ببطء في ترديد الصوت على نغمة واحدة، واستشعر الحركة التي يثيرها في جسمك. جربها على ثلاثة أجزاء: RA-CHM-AY. "RA" هي الطاقة المنبعثة؛ "CHM" هي النفس من الداخل، صوت الحكمة المقدسة (التي تعود لاحقًا في رحلتنا)، "AY" (كما في "day") تنفتح للخارج لمزيد من الحياة الجديدة. وختاماً، امنح نفسك الوقت لتتنفس ببساطة مرة أخرى مع الصوت بينما تدمج شعور هذا "الخروج" الإبداعي مع ارتباطه بمعرفة راسخة ومتجسدة ولكنها غامضة في الداخل.

الرحم عالم عظيم (باللغة الآرامية)

(نسخة تستند إلى نص مندائي من إيران يعود تاريخه إلى حوالي القرن الأول الميلادي)

السطور الأولى من ترجمة إي. إس. دراور: باسم الحياة العظيمة... كل ما يوجد في الجسد هو عالم؛ وعندما ينفصل (يؤخذ بشكل منفصل) كل ما يوجد هو عالم... الرأس عالم واحد؛ والرقبة عالم واحد، والصدر عالم واحد...

باسم ونور الحياة الأقوى!

اتحدت العوالم لتشكل أول لحم بشري. كل رأس، وعنق، وثدي،
وساق، وكبد، وطحال، ومعدة، وكل عضو ذكري وأنثوي، وجلد،
وشعر، وأظافر،

كانت في الأصل عالمها الخاص.

يتبادلون جميعًا حديثًا وديًا. عندما لا يفعلون ذلك - أو عندما لا
ينضم أحدهم - فإن الجسد البشري بأكمله يكون في ورطة.

ثم جاءت النفس، وهي ذات متجددة وكريمة تربطنا بمجال الاهتزاز
النوراني.

بعد أن تشكلت النفس،

شكل الجسد نَفَس حياته المتألقة.

هذه الروح الحيوية تنشطها وتربطها بجميع الذوات الأخرى. وبعد أن تشكل الجسد
والنفس والنَفَس،

تشكل الرحم:

ظلامٌ مُحيطٌ تنبثق منه حياةٌ جديدة.

الرحم عالم عظيم،

لا يوجد عالم أعظم أو أقوى منه.

الدم الموجود داخل الرحم يشع بهدف نقي.

يشع الدم الموجود داخل القلب بنقاء ثمين. الدم الموجود داخل الكبد يشع
بجمال وفير.

الدم في الأوردة يشع استسلاماً خالصاً.

تتحكم هذه الاهتزازات الإشعاعية الأربعة في الإنسان بأكمله. لو كان
هناك ثلاثة فقط، لما كان هناك إنسان.

التأمل والامتنان والاحتفال 2: دم الرحم

لتنمية شعور أعمق بالامتنان والشكر:

استلقي بشكل مريح، ربما قبل النوم، واستشعر الدم وهو يجدد أعماقك الإبداعية، الرحم، بشعور من الهدف. وفقًا لهذا التقليد، يمكن لجميع البشر، ذكورًا وإناثًا، أن يكون لهم صلة بـ "حقيقة الرحم" هذه، على الرغم من أنها أكثر تجسيدًا عند النساء. بعد ذلك، قد تشعر بهذه القوة المتجددة وهي تُنقي المشاعر العديدة التي يختبرها القلب كل يوم. ثالثًا، اسمح لنفسك بالشعور بدوران الدم في الكبد لتمييز الجمال الذي يمكننا الاستفادة منه عن الجمال الذي لا يمكننا الاستفادة منه. في علم وظائف الأعضاء، يُعتبر الكبد "عضوًا للتخلص من السموم"، لكن سكان الشرق الأوسط القدماء كانوا يرونه أيضًا مركزًا للعاطفة. وأخيراً، اشعر بعودة الدم إلى القلب عبر الأوردة بينما يتخلى الدم عما نحتاج إلى إطلاقه مع كل نَفَس.

كل "عالم" هو اتساع يمكننا أن نكون ممتنين له، نبضة بنبضة، ونبضة قلب بنبضة. جميعها توفر مداخل لتجديد وإعادة إحياء علاقتنا بالكون المقدس.

محادثة حول الولادة الجديدة (باللغة الآرامية)

(ترجمة موسعة لإنجيل يوحنا 3: 2-8 من النسخة البشيطة للأناجيل)

hana' 'eta' lwat Yeshua' blilya' we'mar leh rabiy yod'iynan dmen 'alaha' 'eshtadart malpana' la' geyr 'nash (meshkach haleyn 'atwata' lme'bad da'nt 'abed 'ant 'ela' man da'laha' 'ameh (2

نسخة الملك جيمس : هذَا جَاءَ إِلَى يَسُوعَ لَيْلاً وَقَالَ لَهُ:«يَا مُعَلِّمُ، نَعْلَمُ أَنَّكَ قَدْ أَتَيْتَ مِنَ اللهِ مُعَلِّمًا، لأَنْ لَيْسَ أَحَدٌ يَقْدِرُ أَنْ يَعْمَلَ هذِهِ الآيَاتِ الَّتِي أَنْتَ تَعْمَلُ إِنْ لَمْ يَكُنِ اللهُ مَعَهُ»(2)

جاء [نيقاديماوس] إلى يشوع ليلاً وقال له: يا معلم، نحن نعلم أنك مرسل من الله، المصدر، لأنه لا يستطيع أحد أن يفعل ما تفعله

إلا إذا كان الواحد معه.

no' yeshuw' we'mar leh 'ameyn 'ameyn 'amar 'na' lakh'

(de'n 'nash la' metiyled men driysh la' meshkach dnechze' malkuwteh da'laha'(3

نسخة الملك جيمس : أَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ لَهُ:«الْحَقَّ الْحَقَّ أَقُولُ لَكَ: إِنْ كَانَ أَحَدٌ لاَ يُولَدُ مِنْ فَوْقُ لاَ يَقْدِرُ أَنْ يَرَى مَلَكُوتَ اللهِ» (3).

أجاب يسوع وقال:

أقسم بالأرض التي نقف عليها، ما سأقوله
هو

أساس الحقيقة

والمصدر الذي تنبع منه أفعالي.

ما لم يتم تجديد الإنسان بالكامل، ونشره، وولادته من جديد

من مركز الوجود،

من الأصل البدائي للنور والنار، فلن يرى ذلك الشخص الرؤية المفاجئة، أو يستنير بوميض

"أنا أستطيع" للكون،

الذراع الخلاقة لمصدر النفس.

amar leh niyqadimaws 'aykana' meshkach dnetiyled gabra' sobo' dalma' meshkach tuwb lkharsa' de'meh' (dtarteyn zabniyn lme'al wnetiyled (4

نسخة الملك جيمس: قَالَ لَهُ نِيقُودِيمُوسُ:«كَيْفَ يُمْكِنُ الإِنْسَانَ أَنْ يُولَدَ وَهُوَ شَيْخٌ؟ أَلَعَلَّهُ يَقْدِرُ أَنْ يَدْخُلَ بَطْنَ أُمِّهِ ثَانِيَةً وَيُولَدَ؟»(4)؟

ثم قال نيقاديماوس ليسوع:

كيف يمكن لرجل عجوز أن يولد من جديد؟

هل يستطيع جسديًا المرور عبر مهبل أمه والدخول إلى الفراغ الموجود
بداخله مرة ثانية؟

هل يمكن أن يولد من جديد؟

na' yeshuw' we'mar leh 'ameyn 'ameyn 'amar 'na' lakh de'n 'nash la' metiyled men maya' wruwcha' la''
(meshkach dne'uwl lmalkuwta' da'laha' (5

نسخة الملك جيمس : الْحَقَّ الْحَقَّ أَقُولُ لَكَ: إِنْ كَانَ أَحَدٌ لاَ يُولَدُ مِنَ الْمَاءِ وَالرُّوحِ لاَ يَقْدِرُ أَنْ يَدْخُلَ مَلَكُوتَ اللهِ (5).

أجاب يشوع:

كما أنني أقف على هذه الأرض، فإنه ما لم يعد
الإنسان

إلى تلك التماثل مع الكون الذي يشبه الموت -

المكان المظلم الرطب للولادة،

المكان الذي لا يوجد فيه سوى التدفق والروح المحركة، الماء
والتنفس فقط،

الاستسلام والتحريك فقط - فإن هذا الشخص لا
يمكنه دخول

مملكة الوحدة،

"أستطيع" الكون،

، ملكة ومملكة الواحد.

لا يستطيع ذلك الشخص أن يمد يده
ليلمس ويشعر بالراحة في

قوة وجمال المصدر.

medem diyliyd men besra' besra' huw wmedem diyliyd men ruwcha' ruwcha' huw (6) la' tetdamar de'mret
(lakh dwale' lkhuwn lmetiyladuw men driysh (7

نسخة الملك جيمس : اَلْمَوْلُودُ مِنَ الْجَسَدِ جَسَدٌ هُوَ، وَالْمَوْلُودُ مِنَ الرُّوحِ هُوَ رُوحٌ (6).   لاَ تَتَعَجَّبْ أَنِّي قُلْتُ لَكَ: يَنْبَغِي أَنْ تُولَدُوا مِنْ فَوْقُ.(7)

إن ما ينشأ من إحساس دنيء بالأشياء، ويُسحق ويُداس بأقدام
ثقيلة، سيُظهر انطباع تلك الكثافة.

إن ما ينشأ من الإلهام،

ويتنفس من روح الكون وبروحه، سيظهر القوة التي
تحرك الرياح الكونية (6).

هل من المفاجئ أنني أخبرتكم

أنه يجب أن تولدوا من التكوين الأول، تاركين كل شيء
آخر وراءكم (7)؟

ruwcha' 'atar dtzabya' nashba' wqalah shama' 'ant 'ela' la' yada' 'ant 'aymeka' 'atya' wla'yka' 'azal' (hakhana' 'iytawhy kulnash diyliyd men ruwcha' (8

نسخة الملك جيمس : اَلرِّيحُ تَهُبُّ حَيْثُ تَشَاءُ، وَتَسْمَعُ صَوْتَهَا، لكِنَّكَ لاَ تَعْلَمُ مِنْ أَيْنَ تَأْتِي وَلاَ إِلَى أَيْنَ تَذْهَبُ. هكَذَا كُلُّ مَنْ وُلِدَ مِنَ الرُّوحِ»(8).

التنفس، والريح، والروح -

كلها تتحرك من خلال أن تصبح صغيرة وكبيرة،
ومن خلال التسخين والتبريد.

إنهم يطيعون دوافعهم وقوانينهم المتناغمة.

تتأثر بتوقيعهم، وتعرف أنهم موجودون بلا شك

عندما تسمع أصواتهم الرقيقة والسريعة.

لكنك لا تلاحظ أو تفهم

كيف ينجذبون إلى بعضهم البعض ويتحدون أو كيف يرتفعون
وينخفضون وهم

يسعون إلى علاقتهم الخاصة بالأرض.

تمامًا كما يحرك بشكل غامض كل إنسان عاد إلى المصدر

ووُلد من جديد من الظلام العظيم من خلال قوة التنفس
والروح.

التأمل - الصوت والتجسيد 3: الاحتفال بالرياح الأولى

من أجل تنمية إحساس متجسد بالحرية و"الروح":

قبل حوالي 4.45 مليار سنة، بدأت الأرض في تكوين غلاف جوي من الميثان والأمونيا والهيدروجين وثاني أكسيد الكربون. لقد امتلأ هذا الغلاف الجوي شديد التأين

والعنف بعواصف البرق العملاقة لمدة نصف مليار سنة تقريبًا، مما أدى إلى شحن وتغيير الأرض والبحار البدائية. من هذا الظهور المذهل للرياح الكونية (على حد علمنا) الذي حدث لمرة واحدة، نشأت أول خلية حية.

بينما تشعر بمرور الرياح على بشرتك، كن منفتحاً على صوتها وملمسها وكذلك على صدى وجودها مع أول حياة على هذا الكوكب. لا تزال هذه الرياح القديمة تعيش كذكرى في داخلك. اشعر بوجودك كنَفَس وريح في الداخل والخارج، مع وجود طبقة رقيقة من الجلد فقط بينهما. لقد تطور الجلد نفسه من نفس الطبقة الجنينية التي تطور منها دماغك. إنها، إن صح التعبير، الجزء من ذكائك الأكثر اتصالاً بالكون.

ردد بلطف على نغمة واحدة الكلمة الآرامية التي تعني النَفَس والريح والتي استخدمها يشوع أعلاه، *ruha* (تنطق "ROO-CHA" مع "ch" كصوت "h" مهموس). اسمح لنفسك أن تشعر بصوتك وهو يتحد مع صوت الهواء المحيط بك ورياح الطبيعة. اتبع إحساس الرياح عائدًا إلى مصدرها، عبر الغلاف الجوي للكوكب عائدًا إلى الرياح الكونية التي ساعدت في تشكيل الأرض. احتفل بتلك الرياح القديمة التي بدأت الحياة هنا، واشكر الحكمة الكامنة وراءها. ما الذي يريد أن يُكشف عنه الآن من خلال هذه اللحظة في حياتك؟

الشيء التالي، الجزء الثاني (بالعربية)

(تأمل في القرآن، سورة الفاتحة 1:1ab، "الافتتاح ")

بسم الله *(A)* الرحمن الرحيم *(B)*

أ. نسخة يوسف علي: بسم الله (A) الرحمن الرحيم (B).

نؤكد أن

الشيء التالي الذي يحدث لا يحدث إلا عندما ينادي
الفراغ الإلهي باسمنا قبل أن نولد (A).

من هذا الرحم الأصلي تأتي النعمة والرحمة. الأول، حبٌّ مطلقٌ غير مشروط:

> قبل أن تنشأ أي حاجة، أحاطت قوة حيوية نفسها، خالقة الدفء
> والحرارة، تشع من مركز دون اعتبار لما تم فقدانه أو اكتسابه،

وهي هبة طبيعية من الذات الكونية. هذا
الأمر يستمر دائماً.

أما الثاني، فهو استجابة رقيقة لجميع الصرخات، ولكل
الإمكانيات غير المحققة:

> إن الجذب البدائي للقرابة الكونية يحمل أعمال الرحمة، ويستجيب لجميع الاحتياجات كما لو كانت مسموعة لأول مرة،

ونفحة الحب استجابةً لعالم يتنهد، وهي صفة الرحمة (B).

نبدأ

عن طريق وحدة الوجود المتكشفة،

التي من رحمها يولد شمس وقمر الحب.

3. هبة النور والظلام: ماذا أعرف ؟

يأتي النور والظلام معًا كحزمة واحدة في إحدى الهدايا الأصلية لتنوع الكون. في سعينا لتطوير إنسانيتنا الكاملة، نطور وعياً بكليهما. لا يمكن لأي منهما أن يوجد بدون الآخر، وكلاهما يقودنا إلى مصدر كل الوجود.

عندما تجذبك الحياة إلى اختيارات في هذا الفصل، قد تفكر في كيف يتناقض ما تعرفه عن نفسك، ومكانتك في الحياة، مع ما لا تعرفه بعد. هل يمكنك تسليط الضوء على الموقف الذي أمامك، وإيجاد صدى له مع جزء من نفسك؟

سيكون النور (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :3-4)

(wayyo'mer 'elohim yehi 'aor wa yehi 'aor (3

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: "لِيَكُنْ نُورٌ" فَكَانَ نُورٌ(3).

يتابع الراوي:

ثم أعلن الكون - أي ذكائه الخاص، المنعكس
من أعماق الوجود - ووجه قصة مستقيمة من
النور والقوة نحو مسار للمضي قدماً.

لقد استدعى ذلك موجة كامنة وشكلاً للفعل:

"سيكون النور!"

ولأن هذا الإشعاع الهائل

وانبعاث الضوء والحرارة وجميع
العناصر كان موجودًا بالفعل

في "بدايته"، فكذلك "سيكون النور!" كان معناها "كان
نورًا!" دفع المستقبل من "الخلف" وجذب الماضي من
"الأمام"

أشعلت وجود الحاضر مع تقدم القافلة (3).

(wayyar' 'elohim 'et-ha'or ki-tob wayyabdel 'elohim ben ha'or uben hachoshekh (4

نسخة الملك جيمس : وَرَاى اللهُ النُّورَ انَّهُ حَسَنٌ. وَفَصَلَ اللهُ بَيْنَ النُّورِ وَالظُّلْمَةِ (4).

بعد ذلك، فإن كائن الكون الذي أوجد الحياة الأولية

من العدم إلى الوجود

أرسل شعاعًا نقيًا ومستقيمًا من ذكائه نحو انبثاق

الموجة والجسيم ما قبل الأولي - النور.

لقد غمر الكون نفسه بالوضوح وأدرك أن النور
ناضج، أي

قادر على دفع القصة الكونية قدماً في الوقت الحالي.

لقد كان ذلك توازناً مناسباً مع الظلمة القديمة. أدى هذا التطور الجديد في الشخصية إلى اللحظة التي ستبدأ ما نسميه الزمن.

في إطار ميل كائنات الكون

إلى تعزيز الخصوصية من أجل الوفرة، حدث تمايز طبيعي بعد ذلك:

انقسمت كائنات الكائنات إلى نور،

الطاقة المتوهجة والمتوسعة - مباشرة، واضحة، مفهومة، سر كل إضاءة وتعليم ومعرفة -

من الظلام،

الحماسة المركزة الدوارة -

المنغمسة في ذاتها، المنحنية، غير القابلة للمعرفة، الكثيفة، سر

كل الخلق الفوضوي والعنيف.

التأمل والامتنان والاحتفال 3: التحرك نحو النور

لتشجيع الشعور بأن هدف حياتك يتكشف بشكل طبيعي:

عند الفجر، ابحث عن مكان هادئ لمراقبة تحول الظلام إلى نور بينما تدور الأرض لمواجهة الشمس.

بد

لاً من رؤية الشمس وهي تشرق، تخيل أنك (وبقية سكان الأرض في منطقتك) تتحركون للأمام لمقابلة الشمس. هذا هو الوضع الفعلي. افتح عينيك نصف فتحتين، واستشعر إحساس الشمس ود

النور يوقظ الشعور الداخلي بالوضوح والهدف. هذه الأحاسيس مترابطة، وفقاً لهذا التقليد. إن غايتنا هي جزء من تلك اللحظة التي "سيكون فيها النور" في الطفولة المبكرة لكوننا.

إذا كنت ترغب في ذلك، فاطلب من الكائن الذي يقف وراء الكون أن يشكل حياتك وفقًا لأفضل مسار لها. اتبع أي ضوء تشعر به، داخلياً كان أم خارجياً، إلى مصدره. قد تبدأ علاقة مع مصدر إرشادك الشخصي، أو ذاتك العليا أو روحك التي توقظ الإمكانات التي خلقها ماضيك في فرص الحاضر مع لمحات من هدفك المستقبلي.

إشراقتك تغذي كل نصل من العشب (مصري)

(من ترنيمة إلى آتون باعتباره الشمس من زمن أخ إن آتون، الفرعون أمنحتب الرابع، 1380-1362 قبل الميلاد)

السطور الأولى من ترجمة جون ويلسون: مدح رع هار-آختي، المبتهج على الأفق، باسمه شو الموجود في قرص آتون، الحي إلى الأبد...

المجد للثالوث الواحد للشمس:

الحمد لـ رع، ذلك الشعاع من النور الذي نراه.

الحمد هار-أختي، التي تبدو حاملاً عند الفجر. الحمد لـ شو، الذي يوازن بين الحرارة والقوة.

جميعهم يعيشون إلى الأبد في قرص آتون - أنت
وأنا المطلق في جميع الكائنات، روحنا المشتركة.

تظهرين بجمال على أفق السماء، وتبدئين حياة جديدة كل يوم.

عندما تقترب من الشرق، متألقًا وكريمًا، فإن أشعتك تحتضن كل ما صنعته.

رغم بعدك، نشعر بإشراقك. رغم أنك تلمس وجوهنا،

لا أحد يعلم بقدومك وذهابك.

عندما تتركنا في الغرب،

ستغرق الأرض بأكملها في ظلام الموت.

ننام في غرفنا، ورؤوسنا مغطاة بظلام الليل:

لا ترى إحدى العينين الأخرى، وكل ما نعتقد أننا نملكه

يمكن أن يختفي دون علمنا.

تتجول الأسود في الأنحاء، وتزحف الأشياء وتلسع. يلفنا الظلام كالكفن.

تصبح الأرض ساكنة كالقبر، بينما يرقد خالقنا،
وراء أفقنا.

عند الفجر تقترب منا مرة أخرى،

وتظهر من وراء حدود الوجود. أنت رمز روحنا
المشتركة،

أنت تطرد كل الظلام وتمنح الأرضين سبباً للفرح اليومي. نستيقظ، واقفين على أقدامنا ـ

لأنك أنت من أقمتنا ـ

نغسل ونرتدي ثيابنا فوق رؤوسنا، ونرفع أيدينا بالتسبيح ونحن
نراك.

الأرض كلها ستستأنف عملك من جديد!

أنت تُنتج بذور النساء، ومني الرجال.

أنتِ تُريحين الطفل وترضعينه في رحم أمه، بل وتُهدئين حتى بكاءه
الداخلي.

عندما يحين وقت نزوله، وتنفسه ومواجهة العالم
الخارجي، تفتح فم الرضيع على مصراعيه ليتلقى
ما يحتاجه منك.

عندما يستيقظ الفرخ ويتكلم داخل البيضة،

فإنك تمنحه ما يكفي من الهواء
والوقت الكافي لكسر القشرة

والخروج إلى النهار.

إشراقك يرضع كل نصل من العشب.

عندما تقترب، تنمو كل نبتة وتزدهر من أجلك. لقد خلقت الفصول لتعلمنا
النضج:

الشتاء يبردنا، والحرارة تذكرنا بذوقك.

تظهرين متألقة،

تقتربين ثم تنسحبين:

وبهذا وحده، صدرت منك ملايين الأشكال.

كل كائن ينظر إلى الأعلى يراك، أيها المتألق في يوم
الأرض،

رمز روحنا المشتركة.

"أنا" ينير (باللغة الآرامية)

(ترجمات يوحنا 8 :12 من النسخة البشيطة للأناجيل)

tuwb deyn malel ‘amhuwn yeshuw’ we’mar ’ena’ ’na’ nuwhreh d‘alma’ man dbotary ’ate’ la’ nhalekh ’bcheshuwkha’ ’ela’ neshkach leh nuwhra’ dchaye

نسخة الملك جيمس : ثُمَّ كَلَّمَهُمْ يَسُوعُ أَيْضًا قَائِلاً:«أَنَا هُوَ نُورُ الْعَالَمِ. مَنْ يَتْبَعْنِي فَلاَ يَمْشِي فِي الظُّلْمَةِ بَلْ يَكُونُ لَهُ نُورُ الْحَيَاةِ.

ثم تكلم يسوع إليهم مرة أخرى قائلاً: إن "أنا" فيكم، فيّ،

ينير كل عوالم الشكل.

إنه يوضح ويكشف القوة الكامنة وراء
بهجة الخلق المتألقة.

عندما تتبع هذا النور الداخلي للذات، مدركًا للذات الوحيدة،
للكائن الواحد، فإنك لا تتعثر بشكل أعمى

بل تجد طريقك عبر الظلام، مسترشدًا بنور طاقة
الحياة الداخلية.

الأنا التي تدرك تمامًا عدم دوامها توجه ذوات العالم
الناشئة نحو غايتها في الحياة.

إن عين دوامة المصلحة الذاتية توجه كل ورقة تنمو

على شجرة الحياة.

إن الحضور البسيط هو القوة المشعة التي ترشدنا
جميعاً على طول مسار قوة الطبيعة الواسعة.

التأمل - الحضور البسيط 2: "أنا" والإشراق

لتنمية إحساس أوضح وأكثر وعياً بالتواجد في اللحظة الحالية:

اجلس بشكل مريح، وأغمض عينيك، وضع إحدى يديك برفق على قلبك، واسمح لنفسك أن تشعر بارتفاع وانخفاض أنفاسك. مع كل نفس، تواصل مع أي مشاعر أو أحاسيس تظهر. اشعر بأنفاسك تنير كل واحد منها بالحب والاحترام. كل إحساس هو أيضاً "أنا" - وعي فردي لحظي. من أين يأتي مصدره؟ قد تتنفس وتشعر في داخلك بصوت الكلمة الآرامية للنور التي استخدمها يشوع أعلاه - نوهرا ("NUH-RA"). اسمح للصوت الداخلي أن يساعدك في بناء جسر من الوعي بين المشاعر والأحاسيس الفردية التي تنشأ فيك ومصدرها. حاول فتح عينيك ببطء شديد، وتنفس من قلبك، وحافظ على نفس الوعي بالحضور لبضع لحظات.

استعارات النور (بالعربية)

(تأمل في آية النور، سورة النور 24 :35)

بسم الله الرحمن الرحيم *(A)* اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضِ ۚ *(B)*

مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ ۖ *(C)* الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ ۖ
(D)

الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ *(E)* يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ *(F)*

زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ ۚ *(G)*

نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ *(H)*

يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ ۚ *(I)* وَيَضْرِبُ اللَّهُ
الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ ۗ *(J)* وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ *(K)*

نسخة يوسف علي: بسم الله الرحمن الرحيم (A). اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ. (B) مثل نوره كأنما كان هناك محراب وفي داخله مصباح (C): المصباح محصور في زجاج (D): الزجاج كأنه نجم لامع (E): مضاء من شجرة مباركة (F) زيتونة ليست من المشرق ولا من المغرب، زيتها يكاد يكون مضيئًا مع أن النار بالكاد لمسته (G): نور على نور! (H) يهدي الله من يشاء إلى نوره (I). إن الله يضرب الأمثال للناس (J): والله يعلم كل شيء (K).

نبدأ بنور الوحدة، الذي يشع ويعكس مصدر

كل الحب الإبداعي، ومصدر أن نكون محبوبين.

كائن واحد ينير كل الموجات، كل الجسيمات - الوجود الجماعي
والفردي على حد سواء (B).

النماذج والرموز تحيط بنا:

إن وعينا ينحت الفضاء مثل

الظل المصمم لحمل الضوء وتركيزه (C).

داخل الظل، يحيط الزجاج بعنصر النار، فيحميه أو يكبره، أو -إذا
كان مغبرًا- يحجب الضوء.

هذا الزجاج هو الطريقة التي تتطور بها حياتنا المتجسدة - ملامح
تاريخنا الشخصي،

وتقلباته وتحولاته (D).

وأخيراً، يوجد داخل الزجاج الضوء نفسه - نار نقية،
حرارة، إشراق،

قوة روحية، ناتجة عن

احتراق الأرض واحتراق المادة. هذا النور
والضوء والإضاءة هو نفسه النجوم التي
نراها (E).

جميع النجوم مضاءة بقوة نمو أخرى، شجرة من النور
والحياة

لا يمكننا العثور عليها في المكان أو الزمان (F)، لا
في الشرق ولا في الغرب.

روحنا من نفس المادة، تنقل النور مثل

الزيت المستخرج من شجرة الزيتون.

في لحظات يمكننا أن نرى هذا الضوء يكسر
حدود الذات

ويتألق، منتجاً بريقاً قبل أن تلمسه النار
.(G)

نور على نور -

نعود ونعود ونتتبعه إلى مصدره (H).

من هذا الواحد يأتي شعاع النور والصوت النهائي -

صوت، صدى -

يرشد أولئك الذين يسمعون الرغبة الكامنة وراء قصة
الكون المتكشف،

والذين يأتون إلى ندائها

مثل أسراب الطيور العطشى للشرب (I).

الواحد الكوني هو ملتقى كل المعاني.

إنها تخلق نماذج وإشارات ورموزًا وأمثالًا في كل مكان ننظر إليه
لتذكيرنا

بمصدرنا (J).

والواحد الذي يقف وراء كل شيء يفهم
ويحتضن كل شيء-

رحلة المادة الأولية، جميع الجسيمات، من البذرة إلى النجم
(K)، في الماضي والمستقبل.

التأمل - الصوت والتجسيد 4: نور على نور

لتنمية إحساس داخلي متجسد بالنور والمعرفة:

تنفس كلمة الله نور (″أهل الله نور″) شهيقاً وزفيراً، مع وضع يد واحدة برفق على القلب، طالباً شعوراً متجدداً بالهداية في حياتك. ثم قم بترديد الصوت ببطء على نغمة واحدة عدة مرات، مع الشعور بالأصوات تتردد في جميع أنحاء جسمك قدر الإمكان. عد إلى التنفس، واستنشق الصوت من الداخل. وأخيراً، أطلق سراحه بينما لا تتمسك إلا بإحساس الصوت، وارتباطك بمصدر كل المعرفة، والوعي الكامن وراء الكون، لبضع أنفاس أخرى.

يمكنك أيضًا إضافة تأمل قصير إلى هذا التأمل حول الضوء الصافي المنبعث من مادة مثل زيت الزيتون، على غرار ما تشير إليه السورة نفسها. ضع الزيت في كوب زجاجي شفاف أمامك، وضع إحدى يديك برفق على قلبك، وتنفس مع شعورك هناك، واربط ببطء شعور قلبك بالضوء المنعكس من خلال الزيت. أرخِ نظرك ودع عقلك يستوعب إحساس الزيت أكثر من تفاصيله الدقيقة.

بعد بضع دقائق، أغمض عينيك، واستمر في التنفس من قلبك، واحتفظ بإحساس النور والزيت الذي يبقى في وعيك. من الأفضل البدء بفتح العينين لمدة دقيقة تقريبًا ثم إغلاقهما لمدة دقيقة، مع زيادة الوقت تدريجيًا في كل جلسة. في مرحلة ما، ستجد أنه بعد التمسك بهذا الشعور، يمكنك السماح لهذا الشعور بالسيطرة عليك وقيادتك. اتبع الشعور إلى مصدره. اختتم بفتح عينيك ببطء مرة أخرى وتنفس عبارة ″الله نور″ لبضع لحظات أخرى، لتجد وجود النور في كل مكان تنظر إليه.

تنكر الوحدة (بالعربية)

(التأمل في قول مسجل (حديث) للنبي محمد)

إن لله سبعين حجابا من نور وظلمة

نسخة أ. يوسف علي: لله سبعين ألف حجابا من نور وظلمة.

لدى الوحدة الكونية 70,000 طريقة للاختباء.

الكائن الواحد يتخفى في عدد لا يحصى من الأقنعة:

إنها تتستر في النور والظلام، في الظهور
والاختفاء، في التوجيه الحكيم،

كشعلة للفهم، وفي النصائح الحمقاء،

كإخماد للحكمة.

الوحدة المقدسة تتجلى

في بزوغ النور وغروبه.

إنها تختبئ في الخط المستقيم الواضح،
المرسوم بين العارف والمعروف، وكذلك في

الانعكاس الحلزوني المشوش، اللغز الغامض
للكون.

إننا نفهم أو نسيء فهم "الذات"

في إسقاط وظل الصورة الإلهية. في لحظة نحجب أعيننا عن
الوهج، وفي اللحظة التالية نرتجف في الظل.

إن الكسوف والتألق كلاهما يحجبان الرؤية المحدودة للعقل عن الغاية الواحدة
للكون.

ظهر المرآة (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان شمس التبريزي"، للشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي، القرن الثالث عشر،
الأناضول)

سأل داود الله: "نعلم أنك لست بحاجة

إلى هذا العالم ولا إلى الآخرة،

فما الحكمة في خلقهما؟"

أجاب الله: "بما أن البشرية متشابكة في الزمن، فكيف أجيبك حتى تفهم؟

"كنت كنزاً مخفياً، وفيراً، يشع
حباً. ولأكشف عن هذا الكنز،

صنعت مرآة -

وجهها قلب الوجود،

وظهرها عوالم الظواهر. يبدو الجانب الخلفي
أفضل من الجانب الأمامي - إذا كان هذا هو
الجانب الوحيد الذي تعرفه."

عندما يغطي الغبار الزجاج، كيف يمكن
أن تكون المرآة صافية؟ عندما تزيل
الغبار،

تعود الأشعة دون أي انحراف.

لا يتخمر عصير العنب بين عشية وضحاها، أما النبيذ
فيعتق لفترة في الزجاجة.

إذا كنت ترغب في أن يشرق قلبك، فتوقع أن
تبذل بعض الجهد.

استمع إلى هذه القصة:

عندما فارقت النفس الجسد، أوقفتها

أبواب السماء:

لقد عدت كما غادرت تماماً! الحياة نعمةٌ مليئة
بالفرص: فأين هي الخدوش والصعوبات التي
خلّفتها الرحلة؟"

الجميع يعرف الأسطورة عن

الخيميائي الذي يحول النحاس إلى ذهب. لقد حوّلت خيمياء
نادرة نحاسنا، أنا وحبيبي شمس:

شمس، الشمس، لا تحتاج إلى قبعة أو رداء
لحجب أشعة النعمة الشديدة التي لا هوادة فيها.

وجوده وحده يغطي مئة رأس أصلع ويكسو عشرة أجساد عارية.

ذاتي الطفولية!

ركب يسوع حماراً من أجل التواضع وحده.

وإلا فلماذا يركب النفخ الإلهي حماراً؟ حدسي الداخلي!

في هذا المسار، من الأفضل أن تحرك رأسك لتتماشى مع تدفق النهر نحو البحر. ذاتي المنطقية!

إذا كنت تريد حياة تستحق أن تُعاش، فاسلك الطريق ممسكاً بيد الموت.

تذكر الوحدة حتى تنسى الانفصال. عندها قد تضل طريقك في عالم الأسماء، بدون الرحلة الجانبية

للمُسمّي والاسم.

<u>التأمل - الوعي بالقلب 2: المرآة</u>
لتنمية شعور صحي بالتقبل:

هذا التأمل مستوحى من ممارسة صوفية قديمة. <u>ضع إحدى يديك برفق فوق قلبك</u>، وتخيل أو اشعر بالقلب كمرآة. مع كل نفس لطيف للداخل والخارج، اشعر بالمرآة تصبح أكثر وضوحاً. بعد بضع دقائق، تخيل القلب كمساحة مقدسة، كمذبح، كمكان للإمكانات. ما هي الصور أو الأحاسيس التي تظهر هناك كهدية من الكائن الواحد؟ ما هو الشفاء أو الإلهام المطلوب للشعور بنعمة الفرص التي تقدمها الحياة الآن؟

4. الوقت والتوقيت: هل حان الوقت؟

بالإضافة إلى تعاقب النور والظلام، يخلق الكون الاهتزاز والنبض والإيقاع. تتيح لنا هذه الهدية الإضافية المتمثلة في التنوع إمكانية ابتكار أفكار مختلفة لما نسميه الوقت. إن النبض المنبعث من قلب الكون يدعونا أيضاً إلى ضبط نبضنا الخاص على انكشاف غايته.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في مدى نضج المواقف التي أمامك. كيف يستجيب نبض قلبك، أو توقيت قلبك الداخلي، لما يحدث في الداخل والخارج؟

[اليوم الأول (بالعبرية)]

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :5)

wayyiqra'(A) 'elohim la'or yom (B) welachoshekh qara' layela (C) wayehi-'ereb wayehi-boqer (D) yom ('echad (E

نسخة الملك جيمس : وَدَعَا اللهُ النُّورَ نَهَارا وَالظُّلْمَةُ دَعَاهَا لَيْلا. وَكَانَ مَسَاءٌ وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْما وَاحِدا.

يتابع الراوي:

لتعزيز شخصيتهم ودفع عملية الخلق قدمًا،

قام الكائن الكوني بضغط مصير النور
والظلام

في تجمعين (A):

الأول، كتلة من المظاهر

والذكاء الواضحة والمضيئة - كرة نارية من أشعة
مستقيمة من جميع الأطياف تتحرك بهدف،

شكلت جودة النهار البدائي (B) الثاني، كتلة من المظاهر
غير المحددة والمظلمة وغير الواعية -

طاقات دوامية تتحرك للخارج والخلف من مركز، شكلت جودة الليل
البدائي (C).

تناوبت هذه القوى مرة واحدة:

جميع الأحداث والأشكال تتكثف من خلال نعمة الليل البدائي، وجميع الأحداث والأشكال
تتوسع من خلال نعمة النهار البدائي، الظلام يغلق الممكن من خلال الكثافة،

النور يفتح مرة أخرى المسار الواسع للقدر (D).

مرة واحدة ذهابًا وإيابًا، متشابكة إلى الأبد،

هذه الجولة الأولى من الإغلاق والفتح، والتكثيف
والتوسع،

والتشغيل والإيقاف،

مثلت أيضًا بداية إحساس مختلف بزمن
الكون.

لم تكن هناك ثوانٍ أو دقائق أو سنوات،

ولكن هذا ما نعرفه:

كانت تلك الفترة الأولى من الظواهر
الضوئية الواضحة في كوننا -

اليوم العالمي الأول (E).

التأمل والامتنان والاحتفال 4: الكثافة والقدر

لتحسين القدرة على الاسترخاء دون الانهيار:

عند الغسق، خذ بعض اللحظات لتواجه الأفق وتتنفس مع الضوء الخافت. تخيل نفسك، والكائنات الأخرى في منطقتك، تتدحرج بعيدًا عن الضوء، إلى الوراء في الظلام (بدلاً من "غروب" الشمس). بينما تتنفس والظلام يحيط بك، ابدأ في الشعور بتأثيرات اليوم وهي تترسخ وتتجمد وتقترب من نهايتها. يسهل الشعور بذلك في الطبيعة، حيث تستعد كل نبتة لاستخدام الطاقة والعناصر الطبيعية التي تم جمعها خلال النهار. اسمح لنفسك، ولو للحظة، بالاسترخاء، والتوقف عن الضغط، والدخول بوعي إلى الظلام.

قبل النوم ليلاً، أكمل هذه العملية من خلال التخلص بوعي من الانطباعات المرتبطة بأي أحداث أو ظروف أو لقاءات خلال اليوم والتي لا تقودك نحو النضج. يمكن القيام بذلك بسهولة عن طريق وضع جبهتك على الأرض أو الأرضية والتنفس عدة مرات مع التركيز بلطف على الزفير.

عند الفجر أو في صباح اليوم التالي، بينما تتجه مرة أخرى نحو الشمس، خذ بضع لحظات لتتنفس مع الضوء وتشعر بمصيرك ينفتح أمامك. ركز برفق على الشهيق وأنت تتنفس بضع أنفاس تشعر فيها بدفء الشمس في قلبك.

الوقت والمكان المناسبان (اللغة الأوستية)

(نسخة من الصلاة الزرادشتية من اللغة الأوستية مسجلة في ياسنا 27 :14، من بلاد فارس القديمة، حوالي 1500-1700 قبل الميلاد).

(ashem vohu vahishtem asti (1) ushta asti. (2) ushta ahmai hyat ashai vahishtai ashem. (3

ترجمة داستور م. ن. دالا: البر هو أفضل ما يكتسبه الإنسان (1). إنها السعادة (2). إن سعادته تكمن في كونه صالحاً من أجل البر الأفضل (3).

إن القيام بما هو صحيح تجاه الكون يعتمد على التوقيت: القيام بالصواب، والوجود الصحيح في

الوقت والمكان المناسبين.

هذا التوجيه الصحيح، الموجود في كل قلب، يجد مصدره في القلب الكوني (1). هذا البر هو الخير المطلق،

والسعادة والفرح المطلق (2).

تأتي السعادة بشكل طبيعي ومن خلال حياة تُعاش لحظة بلحظة على اتصال

مع الحقيقة الكامنة وراء كل الطبيعة،

من أجلها في حد ذاتها وليس لأي شيء آخر (3).

التأمل - الوعي القلبي 3: نَفَس من قلب الكون
للمساعدة في الشعور بالتواجد في المكان المناسب في الوقت المناسب:

تنفس بسهولة ولطف من منتصف الصدر، واشعر بقلبك مرة أخرى كمرآة. بعد فترة من "تنظيف المرآة" (كما هو مقترح في الوعي القلبي 2 في الفصل السابق)، تخيل قلبك وهو يعكس الغرض الموجود في قلب الكون، كما لو كان متصلاً به بواسطة شعاع من الضوء. ردد ببطء كلمة "أشيم" (ארברבר) الأوسنية القديمة، والتي تعني التوقيت المناسب والنضج الموجود في الطبيعة، في قلبك. وجّه الصوت إلى صدرك، مع إبقاء رقبتك مسترخية. ثم ارفع رأسك ببطء

من قلبك إلى الأعلى، وردد كلمة "فوهو" (VO-HU)، مصدر ذلك النضج، الموجود في كل كائن حي، في قلب الكون. اسمح لنفسك أن تشعر بتواصل متجدد بين قلبك وقلب الكون. ابدأ بأفضل نغمة لديك كما تشعر بها في قلبك. اشعر بالصوت أكثر مما تسمعه، ودع اهتزاز صوتك يعيدك إلى التوقيت والإيقاع الصحيحين مع الكون.

[الغد يعني خروج الأشياء (باللغة الآرامية)]

(ترجمة متى 6: 33-34 من النسخة البشيطة للأناجيل)

(b'aw deyn luwqdam malkuwteh da'laha wzadiyquwteh wkhulheyn haleyn mettawspan lkhuwn (33

نسخة الملك جيمس : لَكِنِ اطْلُبُوا أَوَّلاً مَلَكُوتَ اللَّهِ وَبِرَّهُ وَهَذِهِ كُلُّهَا تُزَادُ لَكُمْ (33)

إذا كنت ستشعر بالقلق وتتحرك بسرعة بشأن أي شيء، فافعل ذلك أولاً بشأن إيجاد "أستطيع" في الكون

وكيف أنه يُصلح حياتك.

اجعل نقطة انطلاقك متوافقة مع نقطة انطلاق الكون:

ابحث واسأل واغلي بفارغ الصبر حتى تجد رؤية الكائن الواحد الذي يمكّن جميع أفكارك ومثلك العليا،

والذي يعيد إليك إيمانك ويبرر حبك.

أما باقي الأشياء - الأشياء العالمية التي لا نهاية لها في الحياة - فسوف تلتصق بك عندما تحتاج إليها.

ستقف على عتبة حيث يأتي الكمال بشكل طبيعي،

ويؤدي السجود إلى الكمال.

إن إفراغ نفسك يجعل الكون يفعل الشيء نفسه (33).

(la' hakhiyl ti'tzpuwn damchar huw geyr mchar yatzep diyleh sapeq leh lyawma' biyshteh (34

ترجمة الملك جيمس: فَلاَ تَهْتَمُّوا لِلْغَدِ لأَنَّ الْغَدَ يَهْتَمُّ بِمَا لِنَفْسِهِ. يَكْفِي الْيَوْمَ شَرُّهُ. (34).

لا تعذب نفسك بالوقوف متيقظاً للأشياء أو الإنجازات أو الحالات الذهنية

التي ما زلت ترغب في امتلاكها غداً. الأمر لا يسير بهذه الطريقة.

غداً يعني رحيل الأشياء.

يمحوها الزمن والعوامل الطبيعية كما أتت، بوفرة،

بينما يقف المستقبل متفرجاً.

كل يوم يكتمل بنصيبه من عدم النضج.

كل إضاءة تحمل ما يكفي

من الأفعال غير المناسبة

دون أن تؤدي إلى أي تقدم.

اليوم على وشك الانتهاء (باللغة العربية)

(تأمل في سورة القرآن 103، العصر، "الزمن عبر العصور ")

بسم الله الرحمن الرحيم *(1)* وَالْعَصْرِ *(2)* إِنَّ الْإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ *(3)* إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ *(4)* وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ *(5)*

نسخة أ. يوسف علي: بسم الله الرحمن الرحيم. (علامة) الزمن (عبر العصور) (1)، إن الإنسان خاسر (2)، إلا الذين آمنوا وعملوا الصالحات وتوحدوا في تعليم الحق والصبر والثبات (3).

نبدأ بنور الوحدة،

الرحم الذي يحمل الرحمة والشفقة (1).

وتشمل الوحدة أيضًا أصل كل شيء صلب، وأصل كل شيء مضغوط؛

والشعور بالدفع من الخارج إلى الداخل -

انحدار الجبل، وصلابة الصخرة، والأجزاء التي نشعر بها كمادة،

والأجزاء التي نختبرها كزمن. "مراراً وتكراراً... يوماً بعد يوم..."

إن الوعي الذي نشعر به عندما يذكرنا ضوء

أواخر فترة ما بعد الظهر بأن اليوم قد شارف على الانتهاء، مرة أخرى (2).

ولهذا السبب، إذا أخذنا في الاعتبار المكاسب المادية، فإن الوجود البشري ينتهي دائمًا بخسارة. تتقلص الطاقة لتشكل كياناً،

وتحيط دوامة من "الأنا" بالذات.

وهذا يخلق مأوى مؤقتاً، ونزلاً لقضاء الليل.

لكننا نفوت الرحلة

إذا تشبثنا بالمأوى:

طبيعتها أن تتلاشى خلفنا كلما سافرنا بعيدًا،

تمامًا كما تفعل لحظات الزمن (3).

إن ضياع الوقت لا يؤثر على أولئك

الذين تنبع حياتهم من مبدأ الأم، مبدأ العطاء: أولئك الذين يشعرون بالخير دون حساب التكلفة، والذين تكون أفعالهم مكتملة التكوين، عملاً فنياً،

لأنهم دائماً ما ينفتحون برفق على الإلهي (4).

كما أن ضياع الوقت لا يؤثر على أولئك الذين
يجتمعون ببساطة وبشعور، للإشارة إلى وجود الحكمة
المقدسة والاحتفال

بها في كل مكان، والذين يدركون الأرض المقدسة
للوجود، موطن الحقيقة داخل التجسيد؛

والذين يتشاركون مجد الصبر والقيود حيث تعمل كقنوات

لتدفق النار المقدسة (5).

التأمل - الصوت والتجسيد 5: الأرض والصبر

للعمل بحكمة عملية ضمن قيود معينة:

إن كل من الحق والصبر، المذكورين في السطر الأخير أعلاه، مدرجان ضمن "أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين" - وهي صفات شعورية تعبر عن جوهر الوجود. معظم هذه الكلمات المقدسة ذات القوة، إن لم تكن جميعها، لها أصول في اللغة الآرامية والعبرية وغيرها من اللغات السامية القديمة. بدلاً من تصور هذه الصفات كملابس نجربها، من المفيد أكثر استخدام الأصوات لربط الشعور والمعرفة الموجودة بالفعل داخل خلايانا وأنفسنا بمصدرها في الكون. بالمعنى الأعمق، لا يوجد شيء "خارج" الكائن الواحد، وهي نقطة يؤكدها القرآن مراراً وتكراراً.

1. لاستشعار ما هو عملي وممكن في هذه اللحظة:

ردد عبارة يا حق ("يا حق")، الحقيقة في هذه اللحظة، عدة مرات (العدد التقليدي هو ثلاثة وثلاثون). كلمة "يا" هي شكل من أشكال المخاطبة: فنحن ننادي على هذه الصفة كشيء حي في أنفسنا، مغروس هناك كجزء من الصورة الإلهية في البداية الأولى. اشعر بالصوت وهو ينتقل عبر الجسم، وأرخِ عضلات قاع الحوض

وأنت تشعر بصوت "ق" المزدوج. يمكن أيضاً ممارسة هذا التمرين عن طريق المشي بإيقاع رباعي، أو التحدث أو مجرد التنفس بالعبارة. بعد بضع دقائق، استمر في نطق العبارة، ثم أطلق الصوت وتنفس فقط مع الشعور، مما يؤدي إلى انتقال تدريجي إلى الوعي "الطبيعي". تدريجياً، ستغير هذه العبارة المقدسة مفهوم ما هو "طبيعي".

2. لتنمية الامتنان للقيود، أو لإبطاء وتيرة العمل للحفاظ على الطاقة في مشروع أو علاقة على مدى فترة زمنية أطول:

ردد ببطء على نغمة واحدة عبارة يا صبور ("يا صبور")، منادياً الجزء من الذات الذي يعرف كيف يمكن للقيود أن تساعد الذات على النمو. اشعر بكل جزء من الصوت وهو يهتز عبر جسدك. تخيل ضوءًا قادرًا على الحفاظ على نفسه في الداخل، ويطلق إشعاعًا وطاقة على مدى فترة طويلة من الزمن. يشجع مجتمعنا الاستهلاكي الاتجاه المعاكس: السلع التي تُرمى بعد استخدامها، والعلاقات التي تُرمى بعد استخدامها، والحياة التي تُرمى بعد استخدامها. يوجد ما يكفي من الخسائر "الناضجة" في الكون دون إضافة ما هو غير ناضج. مرة أخرى، بعد عدة دقائق، تنفس ببساطة مع العبارة، ثم مع الشعور الذي تثيره العبارة. تعمّق في أعماق نفسك للتواصل مع الأماكن التي تحتاج إلى "قوة الصمود".

الماضي يطير بعيدا (بالفارسية)

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

الماضي يمضي بعيداً،

والشهور والسنوات القادمة لا وجود لها: فقط وخزة
هذه اللحظة هي التي تخصنا.

نحن نزين هذه اللحظة القصيرة - الزمن - بتسميتها نهراً
جارياً أو جدولاً.

لكن غالباً ما أجد نفسي وحيداً في
صحراء قاحلة،

أبذل قصارى جهدي لالتقاط صدى خافت لأصوات
غير مألوفة.

الوقت والصبر والحب (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان" الشاعر الصوفي حافظ الشيرازي، القرن الرابع عشر في بلاد فارس)

عند الفجر،

خاطب العندليب الوردة:

"لا تستهين بشغفي تجاهك،

فبينما كنت أتجول في هذه الحديقة، رأيت الكثيرين مثلك يزهرون
ويموتون."

أجابت الوردة مبتسمة:

"الحقيقة لا تجلب لي أي دموع، ولكن يا لها من
طريقة يتحدث بها الحبيب!"

من الآن وحتى نهاية الزمان،

لن تعرف عطر الحب حتى تمسح الغبار عن عتبة
حانة النشوة

بجبهتك.

إذا كنت ترغب في تذوق النبيذ الأحمر من
كأس مرصع بالجواهر، فتوقع أن تثقب العديد
من اللآلئ

بشعر حاجبيك قبل أن ترتشف رشفة.

دخلتُ أمس عند الفجر

حديقة الهوية.

حملت نسمة الصباح بركةً عبر شعر زهرة الياقوتية.

صرخت في نشوة: "أين الكأس الذي يروي كل عطش في
العالم؟"

أجاب صوت:

"يا مسكين، كان من الأفضل لك أن تبقى في الفراش بدلاً
من أن تتحدى القدر بمثل هذه الأسئلة".

كلام الحب لا يلمس اللسان - يا ساقي -

كف عن استجوابي!

بدموعه، سكب حافظ الحكمة والصبر في البحر.

ألم الحب جعل أي محاولة للتستر أو
التأخير مستحيلة.

5. الرحابة المقدسة:

ما هو الانفتاح والصدى؟

يخلق الكون الجديد والتنوع من خلال خلق الإمكانية بنفسه. لقد خلقت قوة الفضاء المقدس والرحابة غلافنا الجوي الكوكبي. لأن الغلاف الجوي يجعل الرنين والصوت ممكنين، فإن آذاننا وأحبالنا الصوتية تلتف حول هذا الواقع تمامًا كما تلتف أعيننا حول واقع النور والظلام. في هذا التقليد، تعتبر قوة السمع وقوة الكلمة إبداعية - فهما تنقشان الفضاء بإمكانية لمزيد من التنوع المقدس.

عندما تجذبك الحياة إلى اختيارات في هذا الفصل، قد تفكر فيما يتردد صداه معك في الموقف الذي أمامك. كيف يبدو صوتك عندما تتحدث عنه – بصدق أم بتردد؟

الفضاء الشخصي للأرض - اليوم الثاني (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :6-8)

(wayyo'mer 'Elohim yehi raqia' betokh hammayim wihi mabdil ben mayim lamayim (6

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: "لِيَكُنْ جَلَدٌ فِي وَسَطِ الْمِيَاهِ. وَلْيَكُنْ فَاصِلا بَيْنَ مِيَاهٍ وَمِيَاهٍ." (6).

يتابع الراوي:

مرة أخرى، استلهم ذكاء الكون

مستقبل أكثر تعقيداً. لقد استدعى ذلك عملية جديدة،

عملية أكثر ندرة واتساعًا وإثارة للإمكانيات، في منتصف المادة الموجية

المظلمة البدائية والمضغوطة.

من خلال تخيل المزيد من الانفتاح والتوسع، استدعى
الكون الاختيار الفسيح -

أم جميع عادات الاستماع والتقبل في الكون - من مركز التدفق الكوني البدائي.

wayya'as 'Elohim 'et-haraqia' wayyabdel ben hammayim 'asher mittachat laraqia' uben hammayim 'asher (me'al laraqia' wayehi-khen (7

نسخة الملك جيمس : فَعَمِلَ اللهُ الْجَلَدَ وَفَصَلَ بَيْنَ الْمِيَاهِ الَّتِي تَحْتَ الْجَلَدِ وَالْمِيَاهِ الَّتِي فَوْقَ الْجَلَدِ. وَكَانَ كَذَلِكَ." (7).

من خلال استحضار إمكانية المستقبل، بدأ الكون في
تجميع

الموجات والجسيمات اللازمة لتجسيد

هذا الخيار الفسيح كالسماء أو الغلاف الجوي الذي يستقبل الصوت في
جوارنا.

تسببت هذه الحبكة في تغييرات أكبر في الكون بأكمله. ظل التدفق الكثيف
المتقلص - المادة المظلمة -

لغزًا محبوسًا داخل نفسه، مضغوطًا على الجانب البعيد من
الاختيار الفسيح. بقي التدفق المتسع على هذا الجانب -

"العالم الآخر العظيم" من السماء الذي يجسد الاستعارة الحية
للامتداد والارتقاء.

(wayyiqra' 'Elohim laraqia' shamayim wayehi-'ereb wayehi-boqer yom sheni (8

ترجمة الملك جيمس: وَدَعَا اللهُ الْجَلَدَ سَمَاءً. وَكَانَ مَسَاءٌ وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْما ثَانِيا. (8).

ولزيادة ترسيخ هذا التمييز،

منح الكون الاختيار الفسيح في منطقتنا الشكل المتجسد لأحد نماذجه الأصلية الأولى: طبيعة الاهتزاز اللانهائي أو الشيم -

الواقع الموجي للاسم والصوت والنور، الغلاف الجوي الذي يخلق ويحيط

ويوحد جميع الكائنات هنا في تواصل متبادل للأنفاس.

مرة أخرى ذهابًا وإيابًا،

من الفتح والإغلاق، مثّلت ثاني أكبر مظاهر الأحداث المضيئة والذكية

في جوارنا منذ البداية العظيمة: خلق الفضاء "الشخصي" للأرض.

التأمل والامتنان والاحتفال 5: السماء والفضاء

عند الشعور بالإرهاق أو التقييد الشديد:

اجلس أو استلقِ براحة في أحضان الطبيعة مع رؤية أكبر مساحة ممكنة من السماء. تنفس للحظة كما لو كنت تتنفس من السماء بأكملها، واسمح لنفسك بالتحديق في المساحة الشاسعة التي تحيط بك واستيعابها. ثم أغلق عينيك برفق واستشعر مرور الهواء فوق مسام بشرتك. تخيل أنك مجرد هواء وفضاء، من الداخل والخارج، مع طبقة رقيقة من الجلد بينهما. تخيل نفس المساحة داخلك كما شعرت بها في الخارج. تنفس بشكل منتظم واشعر بإيقاع دقات القلب والتنفس يتردد صداه في الفضاء الداخلي.

اسمح لنفسك بالتركيز على خلق مساحة لظهور إمكانيات وخيارات جديدة. قد لا تظهر هذه الخيارات الجديدة على الفور. غالباً ما نحتاج إلى ممارسة للتغلب على عادة العصر الحديث المرضية المتمثلة في ملء

حياتنا بأكملها، الداخلية والخارجية، بالأشياء والانشغال.

أعماق شمش (بالبابلية)

(نسخة من ترنيمة للشمس، تعود إلى القرن السابع قبل الميلاد تقريبًا)

(السطور الأولى من ترجمة فيريس ج. ستيفنز: أولئك الذين يجتازون الأرض الواسعة، أولئك الذين يدوسون الجبال العالية، وحوش البحر المليئة بالرعب...)

نحن البشر نسافر عبر أرجاء الأرض. نضع أقدامنا على
أعلى القمم.

يحتوي البحر على وحوش مرعبة

بالإضافة إلى مخلوقات مجهولة في أعماقه. تُنشئ الأنهار
دورات حياتها الخاصة.

كل هذه الأشياء يا شمش،

تعيش في تناغم أغنيتك المتكشفة. إنهم يحتلون مجالاً
من الأسماء،

مكاناً رائعاً من الاهتزازات ليس له
"خارج" -

فحدودك تستمر في التوسع.

أنت تزين الجبال ببريقك. كل منطقة تدفأ بوجودك.

بل إنك تضيء حتى غياب النور وتجعل الظلام نفسه
يتألق.

تفتح الأعماق وتكشف عن الفضاء.

من الأيام المشرقة، الحارقة بحرارة الظهيرة، إلى الليالي
الطويلة الباردة والمتجمدة،

تفتح آذان العالم أجمع.

في اليوم العشرين من الشهر، تفرح. تأكل وتشرب في نشوة.

تفتح الحانات أبوابها لتقديم البيرة النقية والنبيذ المعتق. كل شيء
يُسكب في ذكراك. إن الفيضان يتجاوز رؤوسنا،

لكنك تشرب بكل نخب خالص من الرغبة
والحب والامتنان.

كل ما يُطلب بهذه الروح سيتحقق حتماً.

سماع الصوت (بالعبرية)

(تأمل في الكلمات العبرية الواردة في سفر التثنية 6 :4)

shema' yisra'el (A)
YHWH 'elohenu (B)
(YHWH 'echad (C

ترجمة الملك جيمس: اِسْمَعْ يَا إِسْرَائِيلُ: الرَّبُّ إِلهُنَا رَبٌّ وَاحِدٌ.

اسمع الصوت، اسمع
النغمة،

اسمع اسم الذي لا اسم له. اندهش من وميضه.

استمعوا يا جميع الكائنات -

جميعكم الذين تبذلون جهدًا

لإظهار أشعة الواحد،

والذين يثابرون على التعبير عن إشعاع الوحدة، والذين يناضلون من أجل إرث

صورة الواحد (A):

طاقة الحياة الأبدية، قبل الآن وفي المستقبل، حميمة مثل زفرة أنفاسنا،

هي جوهر التنوع المقدس: يعبّر الكائن الذي
لا اسم له عن نفسه في التشابك المعقد لحياتنا

حيث يوجد الوجود والغياب معًا (B).

طاقة الحياة الأبدية، قبل الآن وبعد ذلك، فورية مثل التوقف داخل النفس،

هي جوهر الوحدة المقدسة: الكائن الذي
لا اسم له هو المركز الذي تلتقي فيه
جميع الخطوط،

حيث يوجد كائن واحد فقط (C).

التأمل - الصوت والتجسيد 6: انسجام الكون

لتنمية وعي أكبر بالخيارات المتاحة:

ابدأ بالتنفس من القلب. ثم ردد ببطء كلمة "شيمآ" ("شيم-آ") - السمع، والإنصات، واليقظة - والشعور بالصوت في منطقة القلب. دعها تتردد في جميع أنحاء المساحة الداخلية لجسمك. ركز مشاعرك ونواياك على السماح لكائن الكون بإيقاظ وعيك بالاختيار في حياتك. يمكنك أيضًا تجربة وضع يديك خلف الأذنين، وهي إيماءة تقليدية للتأمل باستخدام "شيمآ".

هنا، من الضروري بذل بعض الجهد، كما يوضح المقطع. إن وصف وظيفتنا كبشر يتضمن التعبير عن طاقة الحياة كوحدة، ولكن أيضاً كتنوعنا الفريد. أثناء ترتيلك للشيمآ، حافظ على إحساسك بحدود الجلد: لا تندمج تمامًا في الصوت. وللمساعدة في ذلك، اشعر بعظامك وارتباطها بالأرض. ولإنهاء التأمل، اشعر بجسدك كله وهو يستقبل الصوت من كل مكان حولك، كما لو كنت تستحم في عالم من الأصوات. في مكان ما في هذا الكون توجد نغمة ستبرز لحن هدفك الفريد في الحياة.

[بالقلب وباللسان (مصري)]

(نسخة موسعة من ترنيمة طقسية للإله بتاح، الألفية الثالثة قبل الميلاد)

السطور الأولى من ترجمة ج.هـ. ويلسون: لقد وُجد القلب وظهر اللسان (شيء ما) على شكل أتوم. إن العظيم الجبار هو بتاح، الذي نقل [الحياة إلى جميع الآلهة]، وكذلك (إلى) أرواحهم (الكا)، من خلال هذا القلب، الذي به يصبح حورس بتاح، ومن خلال هذا اللسان، الذي به يصبح تحوت بتاح...

بالقلب وباللسان وُجدت كل الأشياء.

بقلب ولسان الفم

المفتوح، نشأ صانع الفضاء، المسمى بتاح،

مبدأ الخلق، العقل الكوني

المسمى أتوم.

العظيم هو بتاح، الفضاء الكوني، الذي منح الحياة
لجميع الأرواح الكا،

حقيقة النفس المحدودة -

للآلهة، تلك النماذج الأصلية المتألقة.

في قلب الفضاء،

يمتد التصور الإبداعي للعقل في جميع
أنحاء الكون: ثم يصبح حورس، هذا
التصور، بتاح أيضًا.

بلسان الفضاء،

يكمل العقل نفسه من خلال الكلام الممتد في جميع
أنحاء الكون:

ثم، يصبح تحوت، بهذا الإكمال، بتاح.

وهكذا حدث أن

اكتسب قلب ولسان بتاح سلطة على جميع
الأجساد.

إن الفتحة المقدسة لبتاح تسكن في كل ذرة -

من النماذج الأصلية، والبشر،
والحيوانات، والزواحف، والنباتات،
والغبار.

يعتمد الكون الظاهر على أوامر
الفضاء.

العيون ترى، والآذان تسمع، والأنف يشم: جميعها تنقل
المعلومات إلى القلب.

عندما يعلن اللسان

ما يتصوره القلب، عندها فقط يخطو أي شيء
خطوة

من العدم إلى الوجود.

كل الأعمال والحرف،

وكل حركات الأذرع والأرجل، وكل خيط
متحرك من خيوط الحياة يتبع عملية بتاح:
الفضاء ينفرج،

والقلب يكشف،
والصوت يوضح،
والحياة تخلق.

التأمل - الوعي بالقلب 4: كيف يخلق الفضاء
للمساعدة في اتخاذ مسار جديد:

ابدأ بالتنفس والشعور بمنطقة القلب. اسمح لنفسك بإعادة إنشاء الحدود الواضحة والواسعة التي يحددها شعورك بالتنفس ونبضات قلبك (على سبيل المثال، التي تم تنميتها في الوعي القلبي 1 في الفصل الأول). إذا لزم الأمر، انتقل إلى "تنظيف المرآة" (الموصوفة في الوعي القلبي 2 في الفصل الثالث). لا يمكن أن يظهر أي شيء جديد إذا لم يكن لدى المرء مساحة له في حياته ووعيه. تنفس قدر الإمكان بشعور بالامتلاء، متذكراً شعور النعمة الذي غمر رحلة

الكون منذ البداية.

تنفس صوت بتاح ("PTAAH") - أي الانفتاح - للداخل والخارج، مستخدماً صوت "آه" لدعم الشعور بالانفتاح من القلب.

إذا كنت تبحث عن اتجاه جديد، فامنح نفسك المساحة لاستحضار مختلف الاحتمالات التي تقدمها لك حياتك في هذه اللحظة.

إذا كنت تفكر في عدة احتمالات، فاجعل كل منها في وعيك ولاحظ كيف تؤثر على نبضات قلبك وتنفسك. خذ لحظة بين كل بديل لـ "تنظيف المرآة" مرة أخرى. لاحظ التغييرات، إن وجدت، ولا تحاول تفسيرها على الفور. غالباً ما يتطلب الأمر تكرار هذه الممارسة عدة مرات من أجل البدء في فهم الحكمة التي تأتي من خلال أحاسيس الجسد. إنها تشبه الأحلام إلى حد ما في هذا الصدد - فلا يوجد تفسير نمطي واحد لما تعنيه هذه الأحاسيس. ترتبط هذه الحكمة العميقة بالإرشاد المقدس الموجود في جميع أنحاء الكون في كل الأوقات، والذي يمكن أن يأتي من خلال طبيعتنا وكذلك من خلال الطبيعة التي تحيط بنا في حالتها البرية. وبهذا المعنى، يمكن لأجسادنا أن تصبح مصدر إلهامنا الخاص.

[إيثفاتاه - انفتح*!* (بالآرامية*)*]

(نسخة من إنجيل مرقس 7: 32-35 من النسخة البشيطة للأناجيل)

wa'ytiyw leh charsha' chad pi'qa' wbo'e' hwaw meneh dansiym 'lawhy 'iyda' (32) wnagdeh men kensha' balchuwdawhy wa'rmiy tzeb'oteh be'dnawhy wraq waqreb lleshoneh (33) wchor bashmaya' we'ttanach we'mar leh 'etpatach (34) wboh bsho'ta' 'etpatach 'ednawhy we'shtariy 'esora' dleshoneh wmalel pshiyqa'yit ((35

نسخة الملك جيمس : وَجَاءُوا إِلَيْهِ بِأَصَمَّ أَعْقَدَ، وَطَلَبُوا إِلَيْهِ أَنْ يَضَعَ يَدَهُ عَلَيْهِ (32). فَأَخَذَهُ مِنْ بَيْنِ الْجَمْعِ عَلَى نَاحِيَةٍ، وَوَضَعَ أَصَابِعَهُ فِي أُذُنَيْهِ وَتَفَلَ وَلَمَسَ لِسَانَهُ،(33) وَرَفَعَ نَظَرَهُ نَحْوَ السَّمَاءِ، وَأَنَّ وَقَالَ لَهُ:«إِفَّثَا». أَيِ انْفَتِحْ(34). وَلِلْوَقْتِ انْفَتَحَتْ أُذْنَاهُ، وَانْحَلَّ رِبَاطُ لِسَانِهِ، وَتَكَلَّمَ مُسْتَقِيمًا .(35)

أحضروا ليسوع رجلاً لا يستطيع الكلام ولا السمع، وطلبوا منه أن يضع يده عليه ليشفيه (32).

أخذ يسوع الرجل جانباً حتى لا يراه الجمع، ووضع أصابعه برفق في أذني الرجل.

وبينما كانا يتنفسان معاً،

وحّد يشوع ذاته الحسية مع الرجل ثم بصق على الأرض

ولمس لسان الرجل (33).

وبينما ركز يشوع على مصدر كل الإحساس والمعرفة،

رفع نظره ووعيه إلى الأعلى، وتنفس نفساً طويلاً وقوياً مع شيمايا - عالم الاهتزاز.

ثم أطلق يديه من أذني الرجل، وقال بقوة: *"إيث-فاتاه!"*

"انفتح، توسع، أفسح الطريق -

اسمح لنفسك بأن تخترقك أمواج الفضاء التي تعطي وتستقبل كل صوت،

وسمع وكلام (34)."

في تلك اللحظة، انفتحت آذان الرجل، وانفك الحزام الذي كان يربط لسانه،

وتحدث بوضوح (35).

التأمل ـ الصوت والتجسيد 7:

افتح

لفتح طريق، أو لتعزيز خيار جديد:

انطلاقاً من التأمل السابق، فإن هذا الخيار الجديد سيأتي من تأمل في الفضاء المقدس ومن السماح للصوت الهادئ والخافت للكائن الوحيد بالدخول إلى قلب المرء. هناك مكان تتقاطع فيه الرغبة المنبثقة من قلب الكون مع رغبة المرء نفسه. لا يشترط أن ينطوي هذا دائماً على هدف "روحي" أو عميق. وكما قال الصوفي مولانا جلال الدين الرومي ذات مرة: "سواء أحببت الواحد أو أحببت إنساناً، إذا أحببت بما فيه الكفاية فستصل في النهاية إلى حضرة الحب نفسه".

ضع أطراف أصابع كلتا يديك برفق على القلب. تنفس الصوت "ETH-PHA-TAH" أثناء فتح اليدين والذراعين (استنشق عند "eth" وازفر عند "pha-tah"). أبقِ عينيك مفتوحتين. ثم ابدأ بنطق الكلمة بلطف، واشعر بالصوت في القلب وركز على فتح طريق لكيان الكون ليعمل من خلال حياتك.

إذا كنت تركز على هدف معين، فقد يصبح الشعور به أقوى أو أضعف بعد القيام بهذا التأمل. ربما يظهر بديل آخر. إذا كنت على استعداد لتلقي أي إجابة، فأنت في وضع جيد للاستفادة من هذه الممارسة. إذا جاءك الإلهام، فتذكر أن تشكر المصدر.

باعتباره تركز على الصوت، فإن هذا التأمل مفيد أيضاً "لإطلاق العنان للصوت". اشعر بالصدى الذي يتطور عندما تخترق قوة الكون أي رسائل قديمة ربما تكون قد استوعبتها داخلياً والتي تقول إنه لا ينبغي سماع صوتك أو أنه لا ينبغي أن يكون مبدعاً.

الافتتاح (بالعربية)

(تأمل في القرآن، سورة الفاتحة 1:1-7، "الافتتاح ")

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ *(1)* ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ*(2)* ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ *(3)*

نسخة يوسف علي: بسم الله الرحمن الرحيم (1). الحمد لله (2أ)، راعي العالمين (2ب). الأكثر كرمًا ورحمة (3).

عند سماعنا للصوت الذي لا يقاوم لمنبع الحب
وهدفه،

نؤكد مع هذه الأنفاس ما يلي: (1):

إن الواحد يعمل على تحقيق غايته، من خلال الكائنات
الفردية،

ومن خلال مجتمعات الكائنات، ومن خلال
الأعمال الكبيرة والصغيرة، وأن كل عمل
هو احتفال

بمصدر قصتنا المتكشفة.

جوهر كل الصفات الجديرة بالثناء في كل مكان في الكون

يعود باستمرار إلى الوحدة بينما نحتفل
بخدمتنا

ونكرس هدايانا للواحد (2أ).

هذا الكائن من الكائنات يقوم بشكل غامض برعاية
ودعم

وتنمية ونضج

جميع العوالم والأكوان والأكوان المتعددة،

وجميع جوانب الوعي والمعرفة، وجميع القصص وخطط
الدروس (2ب).

هذا المصدر هو الرحم الأصلي للحب بكل جوانبه (3).

مَٰلِكِ يَوْمِ ٱلدِّينِ *(4)*

نسخة أ. يوسف علي: سيد يوم القيامة (4)

يقول "أستطيع" في اليوم

الذي تنفصل فيه العناصر وتعود إلى موطنها،

عندما تتفكك خيوط القدر المتشابكة ويحين موعد استحقاق الفواتير.

هذا الكائن الكوني يحل ما لا يمكن حله في الوقت الذي ينتهي
فيه الزمن

تمامًا كما يقول "نعم" لحركات الولادة التي تبدأه (4).

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ *(5)*

نسخة يوسف علي: إليك نعبد وإليك نستعين (5).

بتجاوز كل المشتتات والإدمانات والتحويلات،

وكل المحرمات المتضاربة، واللاهوتيات، والإساءات وسوء الفهم، سنعمل فقط من أجل غاية هذا الكون،

وسنطور القدرات فقط في خدمة الحقيقة،

وسننحني ونبجل فقط أعمق مصدر للحياة، ولن نتوقع المساعدة إلا من هذا الاتجاه،

حصة ما نحتاجه، الممنوحة مجانًا من
الواحد (5).

ٱهْدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلْمُسْتَقِيمَ *(6)* صِرَٰطَ ٱلَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ ٱلْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا ٱلضَّآلِّينَ. *(7)*

نسخة يوسف علي: أرنا الصراط المستقيم (6)، صراط الذين أنعمت عليهم، الذين ليس نصيبهم غضباً، والذين لا يضلون (7).

نطلب منك الكشف عن خطواتنا المتناغمة التالية.

أرنا الطريق الذي يقول: "انهض، انطلق، افعلها!"

هذا ما يحيينا من غفلة المخدرين ويؤدي إلى تحقيق رغبة القلب،

مثل كل النجوم والمجرات المتناغمة، في الوقت المناسب، بشكل مستقيم. (6)

إن مدار كل كائن في الكون مليء بالبهجة. عندما يسافر كل منهم بوعي،

تنبعث تنهيدة دهشة أمام الاتساع والوفرة. هذا ليس طريق الإحباط أو الغضب أو الانزعاج، الذي يحدث فقط عندما نضل الطريق مؤقتًا

ونستنزف طاقتنا، ونبتعد كثيرًا عن منبع الحب. (7)

القسم الثاني:

الأصوات الداخلية والحضور: من أنا ؟

من نحن؟ كيف نعرف أنفسنا؟ كيف نفهم المشاعر والأفكار والأحاسيس التي تنشأ بداخلنا؟ كما أثارت أصوات الشرق الأوسط القديمة هذه الأسئلة وتأملت في الباطن، أو الحضور الداخلي، كمبدأ مقدس للكون. يبدو أن كل شيء في الكون قد نظم ذاته، مما يدل على تحركه بشكل عفوي نحو أهدافه وغاياته الخاصة. من كرة النار البدائية إلى السحب المجرية المبكرة إلى الكواكب في مراحلها الأولى، كشف كل منها عن قدرة على التصرف كـ "ذوات" فريدة تتحرك نحو مصيرها الخاص، وفقًا للعلماء المعاصرين. يبدو أن كوننا عبارة عن مجموعة من الذوات وليس الأشياء. لا شيء خامل أو ميت. على المستوى الشخصي، يحثنا هؤلاء الرواة وأصوات الحكمة على أن نكون أكثر وعياً بكيفية ولماذا نشعر ونتخيل ونختبر. على أعمق مستوى روحي، تتساءل هذه الأصوات عن كيفية ارتباط "أنانا" الشخصية بـ "الأنا" الكامنة وراء وجود الكون.

6. حكمة مقدسة:

ماذا يقول التنفس من الداخل؟

في التقاليد الأصلية للشرق الأوسط، نبدأ في تطوير إحساس بالعمق أو الباطن من خلال إدراك أن شيئًا أعظم منا يتحرك بقصد من خلال حياتنا. عندما نواجه "العارف" بداخلنا، الشخص الذي يختبر، فإننا ندخل في حضرة ما يسميه هؤلاء الرواة "حكمة"، أو الحكمة المقدسة، أو "الحس المقدس". من معنى اسمها، فهي "نَفَس الوعي من الأسفل والداخل". إن الشعور المتطور بـ "الأنا" الداخلية له فوائد يقدمها، بما في ذلك تلبية الاحتياجات التي نحاول غالباً إشباعها من خلال النظر إلى الخارج.

عندما تجذبك الحياة إلى اختيارات في هذا الفصل، قد تفكر في الدوافع والانطباعات والأصوات الداخلية التي كنت تتجاهلها. ما هي الحكمة التي ترغب في أن تُسمع من الداخل؟

جوهر البذور - اليوم الثالث (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :9-13)

wayyo'mer 'elohim yiqqawu hammayim mittachat hashamayim 'el-maqom 'echad wetera'eh hayyabbasha (wayehi-khen (9

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: «لِتَجْتَمِعِ الْمِيَاهُ تَحْتَ السَّمَاءِ الَى مَكَانٍ وَاحِدٍ وَلْتَظْهَرِ الْيَابِسَةُ». وَكَانَ كَذَلِكَ (9).

يتابع الراوي:

مع فتح وإغلاق الذكاء النوراني للكون مرة أخرى،

اهتز الإشعاع نحو التدفق،

مما سمح لجزء منه بالاستقرار، في الكثافة والمصير، نحو اهتزاز أقل من الغلاف الجوي - كل هذا مدفوع بالغرض

المتكشف للكون بأكمله.

أصبح هذا الوجه الأكثر كثافة من التدفق أكثر استقراراً. لقد أفسحت حالتها السابقة من النشوة الجامحة،

والتي كانت تؤدي إلى شخصية لا يمكن التنبؤ بها،

المجال لشخصية متجسدة وأكثر رصانة قليلاً يمكن الاعتماد عليها.

باستخدام التدفق الكثيف كنموذج،

قام كائن الكون بعد ذلك بخلق شكل أكثر فردية من النار البدائية، وهو وجود محترق ونابض من الداخل

قام بتدفئة ومغناطيسية الكوكب بأكمله (9).

(wayyiqra' 'elohim layyabbasha 'aretz ulemiqwe hammayim qara' yammim wayyar' 'elohim ki-tob (10 نسخة الملك جيمس : ودعا [إلوهيم] الْيَابِسَةَ ارْضا وَمُجْتَمَعَ الْمِيَاهِ دَعَاهُ بِحَارا. وَرَاى اللهُ ذَلِكَ انَّهُ حَسَنٌ" (10).

وبنقشه وحفره للقدر، خلق القدوس مزيداً من التنوع:

تعكس أرضنا وبحرنا

الجسيمات والأمواج في جميع أنحاء الكون.

نشأ البحر من الأمواج الكونية،

"مربعة"، مضغوطة في نفسها.

تعكس مياهنا العظيمة على الأرض التدفق
العظيم للكون وسؤاله الأكبر:

"ماذا سيحدث بعد ذلك؟"

كان كل هذا لا يزال يتطور، لكن حصاة الشخصية
قد أُلقيت في بحر الاحتمالات.

حتى الآن، رأى القدوس كل شيء ناضجًا - متناغمًا،
منسجما - طريقة "مناسبة"

لكشف غرض الكون (10).

wayyo'mer 'elohim tadshe' ha'aretz deshe' 'eseb mazria' zera' 'etz peri 'oseh peri (lemino 'asher zar'o-bo 'al-ha'aretz wayehi-khen (11

wattotze' ha'aretz deshe' 'eseb mazria' zera' leminehu we'etz 'oseh-peri 'asher (zar'o-bo leminehu wayyar' 'elohim ki-tob (12

(wayehi-'ereb wayehi-boqer yom shelishi (13

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: "لِتُنْبِتِ الارْضُ عُشْبا وَبَقْلا يُبْزِرُ بِزْرا وَشَجَرا ذَا ثَمَرٍ يَعْمَلُ ثَمَرا كَجِنْسِهِ بِزْرُهُ فِيهِ عَلَى الارْضِ". وَكَانَ كَذَلِكَ (11). فَاخْرَجَتِ الارْضُ عُشْبا وَبَقْلا يُبْزِرُ بِزْرا كَجِنْسِهِ وَشَجَرا يَعْمَلُ ثَمَرا بِزْرُهُ فِيهِ كَجِنْسِهِ. وَرَاى اللهُ ذَلِكَ انَّهُ حَسَنٌ (12). وَكَانَ مَسَاءٌ وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْما ثَالِثا (13).

ثم استدعى الكون كياناً داخلياً أكثر
تجسيداً - ذلك التوتر بين الداخل والخارج
الذي كان موجوداً أيضاً في البداية:

لقد ظهر جوهر الخلية البذرية -

كائن أو جسد يتكشف ويتطور من مركز في جوهره.

تأتي البذور مع براعم،

كما يأتي المركز مع محيطه. سار معظم "أبناء" كل بذرة

على خطى أسلافهم - لقد تصرفوا ضمن حدود ما
سبقهم.

لكن بعضها انحرف عن حدود

التوقعات السابقة.

لقد جربوا سيناريوهات جديدة بناءً على احتياجات
اللحظة (الخارجية)

وتنظيمهم الذاتي (الداخلي).

عند محاولتهم محاكاة الوعي الذي خلقهم، تعلموا من خلال "التجربة
والخطأ".

قدمت بعض الخلايا البذرية الغذاء للحواس المختلفة
للكائنات الأخرى

عن طريق جمع وخلط العناصر المحيطة بها، مما أدى إلى تكوين
الوجبة التي نسميها الآن فاكهة.

ومع ذلك، فإن جميع البذور والخلايا البدائية أنجبت
أطفالاً داخل عائلتها. لم يمزجُ جوهرهم الداخلي مع
أنواع أخرى من البذور (11).

من خلال خلق عادة البذرة،

حوّل الكون النمو إلى سرعة عالية. في كل مكان يمكن أن
تحدث فيه هذه التجربة المتمثلة في التطور من مركز،

حدثت بالفعل، وبدأت المزيد

من الكائنات ذات البذور الداخلية الخاصة بها في
التبلور.

بطريقة غامضة، كانت هذه الذات البذرية الجديدة قد
تشكلت بالفعل في وقت سابق.

لم يدركوا ببساطة أنهم ينتمون إلى نمط يقود إلى مكان ما.

والآن بدأوا يتصرفون بتناغم مع الكون بأسره بينما كان يشكل الجزء التالي
من القصة.

ومرة أخرى، نادى المستقبل الماضي وأيقظه في إمكانية الحاضر.

ومرة أخرى، رأى الكائن الكوني كل شيء ناضجًا -

متناغمًا، منسجما - طريقة "مناسبة" لكشف
الغرض من

الوجود (12).

مرة أخرى ذهابًا وإيابًا،

وقد مثلت هذه الجولة الثالثة من الفتح والإغلاق
المظهر الكبير الثالث للأحداث المضيئة والذكية

في جوارنا منذ البداية العظيمة: خلق بذرة الذات (13).

التأمل - عمق الذات 2: بذرة الذات

لتنمية القدرة على الشعور بما تشعر به حقًا:

عالمنا الحديث لا يشجع على العمق. إنه يشجع على الشعور بالانجراف القهري وراء احتياجاتنا المتصورة، والتي غالباً ما تكون مبرمجة فينا بناءً على أولويات شخص آخر. دون إلقاء اللوم على التعليم أو الدين أو الأعمال التجارية أو الحكومة أو ديناميكيات الأسرة غير الصحية، يمكننا ببساطة أن نقول إنه في العصر الحديث، لا يتم تشجيعنا على التواصل مع طبيعتنا الداخلية غير المتدربة أكثر مما يتم تشجيعنا على التواصل مع الطبيعة البرية من حولنا. مع تدهور سلامة الطبيعة الخارجية بسرعة، هناك حاجة ملحة لنا للتواصل مع أعماق أنفسنا، حتى نتمكن من رعاية كليهما والحفاظ عليهما.

كما ذكرنا سابقاً، فإن بذرة الذات في التقاليد الأصلية للشرق الأوسط تسمى *nephesh* باللغة العبرية (*naphsha* باللغة الآرامية، نفس باللغة العربية). تتمحور معظم الاختيارات في هذا الفصل حول تنمية علاقة مع أعماقنا الداخلية ذاتية التنظيم. بالطبع، هناك العديد من النماذج النفسية للعمل بهذه الطريقة. يُساهم التراث الأصلي للشرق الأوسط بنموذجه وممارساته الخاصة، وتوفر التأملات المقدمة مداخل محتملة لبدء رحلة فهم مدى الحياة.

أثناء وجودك في الطبيعة، تأمل في القصة الكاملة للكون التي أدت إلى وجودك على قيد الحياة في هذا المكان والزمان. تنفس بقوة الكون وعظمته، وتأمل في الشعور بالهدف الذي منحته هذه القوة.

يتطلب هذا قدراً معيناً من الاستسلام، والانفتاح على الشعور بالتوجيه، في الوقت والمكان "المناسبين". تنفس مع هذا الشعور العميق بالحدس بداخلك، ونادِ إليه بمحبة واحترام. كانت موجودة في البشر الأوائل، وإلا لما كنا هنا. لذا فهي موجودة فيك أيضاً.

انطلاقاً من هذا المكان، اسأل عن توقيت العمل مع أعماقك الداخلية، النفس أو الذات اللاوعية، الآن. إذا شعرت بشعور بالاتساع أو الانفتاح، فتنفس بعمق أكبر في أعماقك، في ظلام رحم المشاعر الأصلي. انتبه لجميع أحاسيس جسدك وتنفس بنية أن كل نمو سيدعم تحقيقك لهدف حياتك.

للمساعدة في تركيز هذه النية، يمكنك وضع كلمة من قصتنا على التنفس: ديشا ("DESH-AH"، بمعنى النمو من المركز). بينما تواصل تتبع أنفاسك، استشعر ما تشعر به في داخلك: من هو صاحب التجربة؟ قد تكون هناك أصوات تنتظر أن تُسمع، أجزاء من ذاتك، عائلتك الداخلية، طبيعتك الداخلية، لم تُسمع بعد. اطلب منهم باحترام أن يُعرّفوا بأنفسهم. أحيانًا تأتي الاستجابات على شكل كلمات، وأحيانًا صور، وأحيانًا أحاسيس جسدية. يتطلب الأمر بعض الصبر. عندما يأتون، اشكرهم واشكر المصدر. تتكشف العملية من هنا.

القوة المقدسة والحس المقدس (بالعبرية)

(ترجمة موسعة لأمثال 1 :7)

yir'at YHWH re'shit da'at Chokhema umusar 'ewilim bazu

ترجمة الملك جيمس: مَخَافَةُ الرَّبِّ رَأْسُ الْمَعْرِفَةِ، أَمَّا الْجَاهِلُونَ فَيَحْتَقِرُونَ الْحِكْمَةَ وَالأَدَبَ.

عندما نشعر بالرهبة أمام الحياة الكامنة وراء كل حياة؛

عندما نشعر بالخوف أمام سر طاقة الكون، الماضي بلا بداية، والمستقبل بلا حدود؛

عندما نشعر بالرعب من مصدر قوة الطبيعة - تحويل الأشكال إلى العدم ثم إعادتها مرة أخرى،

حينها نبدأ في لمس العارف وراء كل معرفة.

يبدأ تقدير القوة والغموض المجهولين الكامنين وراء الكون في تشكيل حياتنا الداخلية، ويفتح حواسنا، ويصقل فهمنا.

للحكمة المقدسة(*Hokhmah*):

نَفَسُ الحياة من الأسفل، الحسّ الكامن وراء كل الحواس،

ذلك الحسّ الداخلي الذي يستوعب المعنى

من دوامة الوجود المُحيرة.

بمعنى آخر،

إن تبجيل القوة المقدسة يكشف بشكل طبيعي عن فهم الحس المقدس.

وحدهم الحمقى -

أولئك الذين يسمحون لرغباتهم المحدودة بالسيطرة عليهم، والذين يغلقون حواسهم على العالم الطبيعي،

والذين يدمنون قوتهم الصغيرة ويعتقدون أنهم يستطيعون نشرها في كل مكان -

هؤلاء فقط يحتقرون ضبط النفس -

قوة القيود التي تخلق وتصوغ وتعلم كل شيء متجسد،

والتي تفتح أعيننا على

الهندسة المعمارية المقدسة للحكمة الإلهية.

حكمةٌ تسود على مرّ الزمان (الآشورية)

(نسخة من أقوال أحيقار باللغة الآرامية، من القرن الخامس إلى السابع قبل الميلاد)

السطور الأولى من ترجمة إتش إل جينسبيرغ: شيئان [وهما] مناسبان، والثالث يرضي شمش: من يشرب الخمر ويسقيه، ومن يحفظ الحكمة، ومن يسمع كلمة ولا يخبر بها...

يوافق شمش على أمرين ويبارك أمراً ثالثاً: أولاً، من يشرب الخمر
ويشاركه مع الآخرين.

ثانياً، حارس الحكمة.

ثالثاً، الشخص الذي يسمع كلمة ولكنه لا ينطق بها.

الحكمة ثمينة عند الآلهة، عند الكائنات المتألقة.

إنها تحكم عالم الرؤى الروحية، وهي مثال يُحتذى به على مر العصور. لقد تم
تأسيسها في العالم المتألق،

واقع الموجة، بأمر من القدوس.

الأهم من كل شيء، انتبه لكلامك. الكلمة كالطائر.
بمجرد إصدارها، تختفي. أولاً، رتب أسرار فمك،

ثم فصّل كلماتك في حزم منفردة.

التأمل والامتنان والاحتفال 6:

الصمت

لتطوير علاقة مع الصمت:

يكاد يكون من المستحيل تطوير الوعي الداخلي دون تطوير علاقة بالصمت والتواجد مع الذات دون تشتيت الانتباه. إحدى أفضل الطرق للقيام بذلك هي قضاء يوم أو يومين في الطبيعة، والمشي والتنفس واستشعار الحضور الذي يغمر كل كائن حي. خصص بضع دقائق للتأمل والتنفس بعمق مع العديد من الكائنات التي تصادفها: ربما جبل أو زهرة أو جدول ماء. ابدأ بالتنفس والنظر مع فتح العينين، ثم بعد عدة دقائق اسمح للعينين بالإغلاق واستمر في التنفس مع الشعور بالاتصال بذلك الكائن. هل تشعر بهذا الشعور داخلك كما تشعر به خارجك؟

من خلال عدم التحدث، فإنك تفعل أمرين: أولاً، تفتح حواسًا أخرى للتواصل مع ما يحيط بك - فأنت في الواقع تطور مهارات "اجتماعية" أكبر. ثانياً، أنت توفر كمية هائلة من الطاقة التي يتطلبها الحديث والتي يستهلكها "الحديث العابر" بنسبة أكبر بكثير من المحادثة الهادفة والنابعة من القلب. يمكن توجيه الطاقة الموفرة نحو علاقتنا بذواتنا الداخلية. هذه ليست دعوة للعيش في عزلة، وهو أمر لا يُدعى إليه إلا القليل منا، بل هي دعوة لتهدئة وتيرة الحياة الحديثة الموجهة نحو الخارج والمسببة للإدمان، والتي تشتت انتباهنا عن صوت الطبيعة، سواء في الداخل أو الخارج.

الرعد يتحدث: العقل يحتضن كل الأضداد، الجزء الأول (قبطي)

(من نص مكتبة نجع حمادي "الرعد، العقل الكامل")

السطور الأولى من ترجمة جورج دبليو ماكراي: لقد أُرسلت من السلطة، وقد أتيت إلى أولئك الذين يتأملون فيّ، وقد وُجدت بين أولئك الذين يسعون إليّ...

الصوت

أرسلتني القوة.

أظهر في العقول التي أجعلها مضطربة.

يجدني من يبحث عني في الداخل.

إذا كنتُ أُشتت ذهنك بالصور، فلماذا لا تنظر إليها؟ إذا كان بإمكانك سماعي في صوت، فلماذا لا تستمع؟

أياً كان من ينتظرني، ها أنا ذا، فلتحتضنني! لا تنكر أنك رأيتني،

لا تحجب صوتي عن أذنيك - أو صوتك. لا يمكنك أن تفشل في "معرفتي"، في أي مكان أو في أي وقت. أنا ما يعرف وما ينكر المعرفة.

انتبهوا في هذه اللحظة -

لا تدّعوا الجهل بهذا العقل.

لأني أنا الأولى والأخيرة، عاهرة
مكرمة ومهانّة وقديسة، خبيرة
وعذراء.

...

أنا الصمت الذي لا يدركه العقل، الصورة التي لا يمكنك نسيانها.

أنا صوت كل صوت طبيعي، الكلمة التي تظهر دائماً من جديد.

أنا نطق اسمي *huu-khm-aah*- هو-خم-آه - النفس العائد من الشكل إلى مصدرها.

الأجساد التي تأتي بعدي:

أنا المعرفة والجهل، أنا المترددة
والجريئة،

أنا الخجولة والوقحة. أنا القوة.

أنا الخوف.

أنا الحرب والسلام.
انصتوا لي:

أنا مشهورة وسيئة السمعة.

استمعوا إلى أصواتي الفقيرة،
استمعوا إلى أصواتي الغنية.

لا تنظروا إليّ بازدراء في الأرض التي تحت أقدامكم: فأنا من يصنع أجساد الذين يأتون من بعدكم. لا تُشيحوا بنظركم عني وأنا في كومة القذارة:

أنا بقايا حضارات عظيمة. لا تسخروا مني في سرّكم
عندما أكون في حالة عار أو بلا مأوى أو على غير
علم.

لا تعزلوا صوتي باعتباره "ضحية أخرى" للعنف. أنا عطوفة، ولكني قاسيةٍ أيضاً.

انتبهوا، في هذه اللحظة!

لا تنغمسوا في الطاعة أو ضبط النفس لأنكم تحبون
أحدهما أو تكرهون الآخر.

لا تديروا ظهركم لضعفي ولا تخافوا من قوتي.

لماذا تحتقرونني عندما أكون خائفًة أو
تلعنونني عندما أكون منتفخة؟

أنا من ترتجف في كل مخاوفكم، ومن تهتز في لحظات
قوتكم.

أنا التي تمرض فيكم، وأنا التي تتمتع بالصحة الكاملة.

أنا لست إحساساً، بل أنا الإحساس، وحكمة الجميع.

التأمل - الصوت والتجسيد 8:تنغيم اسمي

لتقوية اتصالك بحكمتك الداخلية:

ابدأ بتنفس اسم *Hokhmah* مع نطق صوت "hukh" عند الشهيق و"ما" عند الزفير.

ثم ابدأ بإطالة الأصوات وتأكيدها أكثر وأنت ترددها على نغمة تشعر وكأنها تهتز في الداخل. جرب هذا ببطء على ثلاث مراحل.

ابدأ بصوت "HOO" مع وضع يد واحدة برفق على قلبك. يسبق صوت "oo" المفتوح صوت "h" خفيف، مع نفخ طفيف، مثل صوت "ch" في كلمة *loch*. مع هذا الصوت، استشعر مصدر النفس والحياة الكامنة وراء جميع الكائنات.

ثم انتقل إلى نطق "CHM"؛ كن لطيفًا مع صوت "ch" الأولي حتى لا ينقبض الحلق. اشعر برنين عميق في جسدك، تجسيداً لمعرفة الحياة التي تتنفسها في داخلك.

وأخيراً ردد كلمة "MAH"، وشعر بالنفس يعود إلى المصدر وإلى جميع الكائنات، حاملاً الحكمة من تجربة التجسد هذه.

حاول نطق الأجزاء الثلاثة من الاسم بنَفَسٍ واحد. قد يتطلب الأمر بعض التدريب للقيام بذلك بسهولة وبطريقة متوازنة. اسمح لنفسك بالتخلص من أي تعلق ببداية العملية أو منتصفها أو نهايتها. بعد بضع دقائق، تنفس ببساطة كل جزء من الصوت: "hu" أثناء الشهيق، و"chm" الأوسط حيث ينقلب التنفس، و"ما" mah الزفير. ثم بعد لحظات، أطلق الكلمة نفسها وتنفس بشكل طبيعي مع الشعور المتبقي. اتبع الشعور أينما يريد أن يقودك، ربما إلى علاقة أفضل مع "أناك" الداخلية، مصدر ما يغذيك ويمكّنك.

هدية الحكمة (بالآرامية)

(ترجمة موسعة لإنجيل متى 26:26 من النسخة البشيطة للأناجيل)

kad deyn lo'siyn shqal yeshuw' lachma' wbarekh waqtza' wyahb ltalmiydawhy we'mar (A) sabw 'akhuwlw (hanaw pagry (B

نسخة الملك جيمس : وَفِيمَا هُمْ يَأْكُلُونَ أَخَذَ يَسُوعُ الْخُبْزَ، وَبَارَكَ وَكَسَّرَ وَأَعْطَى التَّلاَمِيذَ وَقَالَ (A): :«خُذُوا كُلُوا. هذَا هُوَ جَسَدِي (B).

ثم، بينما كانوا يأكلون، احتضن يسوع الخبز والتقطه، علامة ورمز لدعم الأرض وتفهمها.

فعل ذلك كما لو كان يصبح واحداً مع الرغيف، ويندمج فيه تماماً. نفخ في هذه *lachma* - ابنة الحكمة المقدسة - بالبركة.

قسمها، تماماً كما قد يقسم العراف شيئاً ما من أجل التنبؤ من الأشكال التي تشكلها إرادة القدوس.

أعطى هذه القطع لطلابه وقال (A):

خذوا وكلوا، أحيطوا
واستمتعوا، حوّلوا واستهلكوا،
غلّفوا والتهموا:

هذا جسدي الميت. هذه جثتي.

هذا الجسد *(pagry)* يمتد ويتجول في هذا العالم. يفقد قوته وحرارته في النهاية.

اقرأو العلامات بأنفسكم:

مستقبلي، ومستقبلكم،

هو أن نكون غذاءً - *lachma*، هبة الحكمة - لأولئك الذين يأتون بعدنا (B).

خبز الحكمة (بالآرامية)

(ترجمة يوحنا 6 :35 من النسخة البشيطة للأناجيل)

amar lhuwn yeshuw' 'ena' 'na' lachma' dchaye' (A) man da'te' lwaty la' nekhpan wman damhaymen biy la'' (netzhe' l'alam (B

نسخة الملك جيمس : فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ:«أَنَا هُوَ خُبْزُ الْحَيَاةِ (A): مَنْ يُقْبِلْ إِلَيَّ فَلاَ يَجُوعُ، وَمَنْ يُؤْمِنْ بِي فَلاَ يَعْطَشُ أَبَدًا (B).

قال لهم يشوع:

إن "أنا " هو خبز طاقة الحياة المتجددة.

عندما تعيد ربط ذاتك الصغيرة - "الأنا" الأساسية -

بـ "الأنا" الوحيدة،

أنت العمق ومصدر كل الهوية، أنت تنشط الحياة الحيوانية بداخلك.

إن نضارة الطعام - "أنا" الملموسة - تغذي حياة جميع الكائنات التي تتلقاه.

هذا الحضور البسيط هو ابنة الحكمة المقدسة، ثمرة القوة الطبيعية التي خُلقت في البداية.

لذا فإن "الأنا" التي تدرك تمامًا طبيعتها الزائلة، وهي بذرة الفردية،

تغذي شغفًا بما هو جديد ونضر. إن الذات الواعية بذاتها،

المستريحة في عين إعصار الرغبة، تلمس المركز المليء بالطاقة، الخالي من الطاقة - الكائن الحي الذي كان، وهو، وسيكون، حاضراً في كل نفس.

من يسافر مع ومن خلال

الحضور البسيط القادم من خلالي، متحدًا مع الذات العليا للحكمة المقدسة، موحدًا الواحد مع الكثيرين على مائدة الواحد،

سيجد نفسه مكتملًا على جميع مستويات الحياة، من جيل إلى جيل، ومن تجمع إلى تجمع.

ستجتمع أصواتهم الداخلية على مائدة الحكمة دون الشعور بالقضم الذي يتبقى بعد تناول طعام لا يغذي أو

شراب يتركنا ضعفاء وجافين من الداخل - كل ما يفصلنا عن وجودنا البسيط.

التأمل - التواجد البسيط 3: الطعام من الداخل

للعمل في حالة الشعور بجوع أو عطش غير صحيين:

عد مرة أخرى إلى مكان التواجد البسيط. اجلس بشكل مريح، وأغمض عينيك، واشعر بارتفاع وانخفاض التنفس في القلب. مع كل نفس، تواصل مع أي مشاعر أو أحاسيس تنشأ، واشعر بأن أنفاسك تنير كل إحساس بالوعي. اتبع المشاعر والأحاسيس الجسدية المرتبطة بالشيء الذي تحتاجه. للمساعدة في التركيز، يمكنك أيضًا التنفس مع كلمة *("INA-NA")* inana، وهي ربط "I" الصغيرة بـ "I" الوحيدة. لاحظ تأثير الصوت على ما يبدو أنه مطلوب أو مرغوب فيه في الوقت الحالي. ما هو الأصل الأعمق لشعورك بالجوع أو العطش؟ هل هناك طريقة أخرى لإشباع هذه المشاعر، طريقة تجعلك أكثر صحة وقادرة على تحقيق هدف حياتك؟

مثل البذور والفاكهة (بالفارسية)

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

انظر حولك!

هذا العالم مختلط بشكل هائل: الملائكة والشياطين
والشيطان وميكائيل -

جميعهم مختلطون مثل البذور والثمار!
ملحد مع أصولي، مادي مع متصوف.

تتلاقى جميع الدورات والفصول
والسنوات والشهور والأيام عند نقطة
الآن:

"في البدء" هو "عالم بلا نهاية".

كل نقطة في هذه الدائرة تصبح

بمثابة الضربة الأولى لمليون شكل جديد. كل نقطة
تتبع مدارها الخاص،

ولكن عاجلاً أم آجلاً، تلتقي الدورة
بنفسها، ذهاباً وإياباً.

7. بذرة النفس:من هو "أنا" في الداخل؟

إن الحياة الداخلية للطبيعة كلها، وكذلك لكل كائن فردي، تنظم نفسها حول أشياء بسيطة غالباً ما نعتبرها أمراً مفروغاً منه: المتعة الحسية لضوء الشمس أو ضوء القمر؛ التدفق داخل أجسادنا؛ أصوات الحاجة والرغبة والصراع في الداخل. إذا تتبعنا التجربة إلى المُختبِر، والإحساس إلى الحس المقدس، فإن بابًا يُفتح نحو ذات أكثر تكاملاً، بذرة نفس يمكنها أن تحتوي على الكون بأكمله.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، يمكنك أن تتنفس بنَفَس "حضور بسيط"، لتنظيف مرآة القلب حتى ينشأ إحساس أكثر واقعية بالذات من الداخل. من هو "أنا" الأعمق في داخلك؟

كيفية تنظيم ذات اليوم *4* (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1: 14-19)

wayyo'mer 'elohim yehi me'orot birqia' hashamayim lehabdil ben hayyom uben hallayela wehau le'otot ulemo'adim uleyamim weshanim (14)

wehau lim'orot birqia' hashamayim leha'ir 'al-ha'aretz wayehi-khen (15)

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: "لِتَكُنْ انْوَارٌ فِي جَلَدِ السَّمَاءِ لِتَفْصِلَ بَيْنَ النَّهَارِ وَاللَّيْلِ وَتَكُونَ لايَاتٍ وَاوْقَاتٍ وَايَّامٍ وَسِنِينٍ (14). وَتَكُونَ انْوَارا فِي جَلَدِ السَّمَاءِ لِتُنِيرَ عَلَى الارْضِ: وَكَانَ كَذَلِكَ (15).

يتابع الراوي:

خلال اليوم الكبير التالي، طورت
البذور والخلايا إحساسًا أكثر
خصوصية بالنور.

بالنظر، والشعور بالخارج من مركز، شعروا بالضوء
يتجمع في حزم

في وسط الفضاء العظيم.

أدى إشراقهم إلى مزيد من الخيارات (تمامًا كما
هو الحال لدينا)،

وهكذا ساعد النور الكائنات الحية على
تنظيم قدرتها على المعرفة - ذكائها -
بطرق جديدة.

إن الشعور بالنور المتمركز في الفضاء
يسمح للكائن الحي بالتوجه نحوه

أو الابتعاد عنه، مما يزيد من توضيح الإحساس
المبكر بـ "أنا" و "أنت".

قد تكون لدينا علاقة مع شيء بعيد لم
نفهمه.

أصبح التناغم والتزامن ممكنين أيضاً،
حيث يمكن للبذور والخلايا الآن

أن تنبض نحو أو بعيداً عما يسعدها أو ينفرها في
لقاءاتها مع الأضواء الرائعة، التي كانت تظهر
أحياناً

وتختفي أحياناً أخرى.

وبالطبع، فإنّ بذور الأنوار نفسها
تصرفت وتفاعلت مع الكائنات
الأخرى،

لذلك تغيرت هي الأخرى.

وهكذا أصبح الكون نفسه

أكثر وعياً من خلال هذه الطريقة الجديدة لتنظيم الذات.

ونتيجة لذلك، بدأ الواقع نفسه في التغير (14-15).

wayya‘as ’elohim ’et-shenei hamme’orot haggedolim ’et-hamma’or haggadol lememshelet hayyom we’et-hamma’or haqqaton lememshelet hallayla we’et (hak-kokhabim (16

(wayyitten ’otam ’elohim birqia’ hashamayim leha’ir ‘al-ha’aretz (17

welimshol bayyom uballayla ulahabdil ben ha’or uben hachoshekh wayyar’ ’elohim (ki-tob (18

(wayehi-‘ereb wayehi-boqer yom rebi‘i (19

نسخة الملك جيمس : فَعَمِلَ اللهُ النُّورَيْنِ الْعَظِيمَيْنِ: النُّورَ الاكْبَرَ لِحُكْمِ النَّهَارِ وَالنُّورَ الاصْغَرَ لِحُكْمِ اللَّيْلِ وَالنُّجُومَ.(16) وَجَعَلَهَا اللهُ فِي جَلَدِ السَّمَاءِ لِتُنِيرَ عَلَى الارْضِ، (17)، وَلِتَحْكُمَ عَلَى النَّهَارِ وَاللَّيْلِ وَلِتَفْصِلَ بَيْنَ النُّورِ وَالظُّلْمَةِ وَرَاى اللهُ ذَلِكَ انَّهُ حَسَنٌ (18). وَكَانَ مَسَاءٌ وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْمًا رَابِعًا(19).

أضواء في الأعلى، أضواء في كل مكان
- لم يعد الضوء موجودًا في كل مكان
وطوال الوقت.

لكن الأمر لم يكن مثل تشغيل ضوء في غرفة
مرتبة مسبقاً.

وبينما كانت الذوات والخلايا تدور

نحو غايات وأهداف مجهولة، لمستها حزم
الضوء بالحرارة واللون والمغناطيسية
والموجات التي لا نزال لا نملك لها أسماء.

الأجرام السماوية المشعة الأقرب -
الشمس والقمر والنجوم - خلقت أعمق
العلاقات.

مثل الرموز في القصيدة،

أصبحت تمثل الواقع المحلي لليل والنهار، لتذكرنا

بدورة الكون الأكبر المتمثلة في الانفتاح
والانغلاق -

توسع السبب الإبداعي الذكي، وانكماش التأثير الإبداعي
الغامض.

وهكذا سمح تعاقب الليل والنهار لخلايا البذور
بالتناوب بين أوقات النمو

وأوقات الراحة والامتصاص.

ومرة أخرى، رأى الكائن الكوني كل شيء ناضجًا -

متناغمًا، منسجما - طريقة "مناسبة" لكشف
الغرض من

الوجود (16-18).

مرة أخرى ذهابًا وإيابًا،

مثلت هذه الجولة الرابعة من الفتح والإغلاق المظهر
الكبير الرابع للأحداث المضيئة والذكية

في جوارنا منذ البداية العظيمة: خلق التنوير الشخصي

والظلام، وإيقاع النمو والراحة (19).

التأمل - الوعي بالقلب 5: جمع حزم النور

لتعميق علاقتك بطبيعتك الداخلية:

ابحث عن مكان هادئ، ربما في الطبيعة، حيث يمكنك التأمل في نبات أو زهرة وعلاقتها بالضوء. أغمض عينيك، وعد إلى التنفس من القلب، ونظف المرآة التي يمكن أن تأخذ انطباعات. ثم افتح عينيك بتركيز خفيف ودع كيانك يستوعب انطباعات النبتة التي أمامك. لاحظ ليس فقط تفاصيلها المرئية، بل أيضاً قدرتها ورغبتها في التوجه نحو النور. أوقات الفجر والغسق هي أوقات مثالية للقيام بذلك.

اشعر بنفسك وأنت تستوعب وتتذكر صفات النبتة التي لا تزال جزءًا من كيانك. ثم مع إغلاق العينين، استوعب الشعور بالنبات أكثر من الصورة المرئية له. تخيل نفسك كالنبتة لبضع لحظات، وابحث عن المكان بداخلك الذي يتردد صداه معها في كل مراحل نموها: البذرة، والبرعم، والامتلاء، والذبول. اتبع إحساسك أينما يقودك في علاقتك المتنامية مع الذات الروحية *(النفس)* بداخلك. عند الانتهاء من التأمل، تنفس بامتنان تجاه النبتة ومصدر خلقها.

تنضم "الأنا" إلى الرحلة (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية، أمثال 8 :22-24)

(yhwh qanani re'shit darko qedem mif'alaw me'az (22

ترجمة الملك جيمس: اَلرَّبُّ قَنَانِي أَوَّلَ طَرِيقِهِ مِنْ قَبْلِ أَعْمَالِهِ مُنْذُ الْقِدَمِ.

(الحكمة تتحدث:)

الحياة الكامنة وراء الحياة، الأبدية الآن في الماضي والحاضر، امتلكتني في بداية البدايات:

كأول مبدأ لإقامة وجود منظم، امتصتني قوة الحياة الكونية هذه.

Hokhmah، الحكمة المقدسة -

نَفَس من الداخل ومن الأسفل - في ذاتها.

الشهية الكونية المقترنة بقوة الكثافة، والرغبة في الضغط والتكثيف،

وأنا - أول تجربة داخلية - انضممت إلى الرحلة منذ
البداية.

كان هذا هو اللغز الأول والأقدم:

كيف يمكن احتواء قوة النمو وتثبيتها حول مركز،

هوية الذات.

هذا هو المحور الذي يدور حوله الكون (22).

:(me'olam nissakhti mero'sh miqqadmei-'aretz (23

(be'en-tehomot cholaleti be'en ma'yanot nikhbaddei-mayim (24

نسخة الملك جيمس : مُنْذُ الأَزَلِ مُسِحْتُ مُنْذُ الْبَدْءِ مُنْذُ أَوَائِلِ الأَرْضِ. عندما لم تكن هناك أعماق، وُلدتُ؛ عندما لم تكن هناك ينابيع تفيض بالماء.

منذ اللحظة الأولى التي اجتمع فيها الإحساس والشعور،
انسكبتُ كقربان مقدس،

كتكريس للكون. في تلك اللحظة المحورية
القديمة،

قبل أن يتم حتى تخيل الجزيئات أو الشكل، تدفقت للخارج،
معمدًا كل شيء بالقداسة (23).

كان هذا حتى قبل أن تتشكل الهاوية البدائية -

تلك النواة المظلمة للغرض - في قلب الكون. حتى قبل ذلك، رقصتُ حتى وُجدت.

عندما كان كل ما نسميه الواقع لا يزال "لا!" عندما لم تكن ينابيع
الفوضى الوفيرة

قد بدأت بالتدفق بعد، كنت آمل،
وانتظرت،

والتويت وتقلّبت، وكافحت

في طريقي عبر قناة ولادة القدوس (24).

التأمل - الامتنان والاحتفال 7: التدفق والنضال والرقص
لتحسين علاقتك بصحتك البدنية:

ابدأ من جديد بتنفس طبيعي ومريح، واستشعر بلطف طريقك إلى النبضات "اللاإرادية" للجسم: نبضات القلب، وتدفق ليمفي، والتمعج في عملية الهضم، ونبض السائل النخاعي. أينما نشأ إحساس جسدي، اشكره على النعمة التي يفيض بها. استشعر التدفق، حتى عندما يكافح الجسد أو يسعى إلى صحة أفضل، كجزء من رقصة الحياة. دع كل نبضة تقودك إلى ما تشعر به الحواس، والذي يمكن للمرء أن يسميه "حكمة الجسد"، وهو جزء من النفس، الذات البذرة بداخلك. في النهاية، اشكر كل إحساس باعتباره هبة من الحواس المقدسة.

الرعد يتحدث: العقل يحتضن كل الأضداد، الجزء الثاني (قبطي)

(من نص مكتبة نجع حمادي "الرعد، العقل الكامل")

(السطور الأولى من ترجمة جورج دبليو ماكراي: [أنا...] في الداخل. [أنا...] من الطبيعة. أنا [...] من خلق [الأرواح]. [...] طلب النفوس. [أنا] السيطرة وما لا يمكن السيطرة عليه...)

الداخل

أنا "الداخل".

أنا "الجوهر" لجميع الطبائع.

في البدء، تدّعي جميع الأرواح أنها من خلقي. في النهاية، تطلب جميع النفوس وجودي.

أنا مسيطر - ولا يمكن السيطرة عليّ.

أجمع الأشياء معاً، وأشتتها. أثابر، ثم أنهار.

أنا من يُنظر إليه على أنه "أدنى"، لكن الجميع يرتقون في حضوري.

أنا الحكم: مذنب وبريء. أنا لا أرتكب أخطاء،

ولكن جميع الأخطاء تنبع مني.

أبدو كالشهوة، لكنني في داخلي ضبط النفس. يسهل سماعي، ويصعب فهمي.

أنا أبكم وكثير الكلام في آن واحد.

استمع إلى صوتي الرقيق أو

تعلم بالطريقة الصعبة، من التجربة.

أنا من يصرخ ويكتسب سمعة سيئة.

أُهيئ الخبز، والفهم، وغذاء الأرض لجميع الاحتياجات.

أنا الحكمة التي يحملها اسمي: حكمة الأرض،

نَفَسُ الأم،

مصدر كل أشكال الحياة. صوتي يتردد في
كل مكان.

أذناي تستمعان في كل مكان.

التأمل ـ عمق الذات 3: الذوات تتحدث عن أنفسها

لاستدعاء دائرة من الحكمة الداخلية:

إن عملية إقامة علاقة مع الذات الداخلية أو الذوات الداخلية، التي بدأت في الفصول السابقة، قد تستمر من خلال السماح لكل جانب من جوانب الذات بأن يكون له "أناها" الخاصة ـ اسمها الخاص، وجوهرها، وصوتها، وتعبيرها.

ابدأ من جديد بالتنفس من القلب، والتواصل مع مصدر إرشادك، الإرشاد الكامن وراء الكون بأكمله. ثم تنفس برفق في أعماق الجسد واطلب باحترام أن تظهر أي أصوات من النفس لديها ما تقوله وتقدم أسماءها. غالباً ما يكون الأمر أشبه بمحاولة إقناع طفل خائف أو غاضب بالخروج إلى النور. لا مكان للأوامر والتهديدات هنا، بل الحب والقبول فقط. بعد تبادل الأسماء، يمكنك أن تطلب من كل فرد التعبير عن احتياجاته. استمع دون إصدار أحكام، ولكن أيضاً دون أي إجبار على التصرف بناءً على كل ما تسمعه. إن التواصل مع "عائلة داخلية من الذوات"، أي جميع جوانب النفس في هذا التقليد، يمكن أن يساعد في توضيح حياتك الداخلية. حافظ على حدود كل جلسة محددة، بناءً على قدرتك على الحفاظ على التركيز من خلال التنفس والوعي الجسدي. ابدأ بفترة زمنية أقصر ثم قم بإطالتها تدريجياً مع ازدياد قدرتك على التركيز. اختتم كل جلسة بوعي بالشكر على ما تم تجربته والرغبة في مواصلة العلاقة. ثم خذ بعض اللحظات لدمج المشاعر والأحاسيس في جسدك وتوجيه وعيك إلى اللحظة الحالية قبل الانتقال إلى أي شيء آخر.

الباب بين العوالم (بالآرامية)

(ترجمة يوحنا 10 :9 من النسخة البشيطة للأناجيل)

ena' 'na' tar'a' wbiy 'en 'nash ne'uwl niche' wne'uwl wnepuwq wre'ya' neshkach'

ترجمة الملك جيمس: أَنَا هُوَ الْبَابُ. إِنْ دَخَلَ بِي أَحَدٌ فَيَخْلُصُ وَيَدْخُلُ وَيَخْرُجُ وَيَجِدُ مَرْعًى.

إن اتصال الواحد بالواحد،

أنا-أنا، هو الباب بين العوالم.

إن الوعي الذاتي

يفتح ممراً بين الأزمنة والأماكن.

الأنا، المدركة لوجودها لحظة بلحظة، تنقلنا بين العوالم.

إن التواجد البسيط في الوحدة ينقلنا
ذهاباً وإياباً، من التقييد إلى الحرية.

إن العين التي تقع في قلب إعصار التنوع تحولنا من وجه من
وجوه الحياة إلى وجه آخر.

أولئك الذين يدخلون في الشكل بوعي،
في كل لحظة، بالطريقة التي فعلتها،

سيجدون مصدر كل طاقة الحياة.

إنهم يتجسدون ويغادرون بحرية

مع كل نفس،

ويجدون في الوقت نفسه راحة من
هموم وأحزان الحياة البشرية.

يعودون إلى أنفسهم في سلام واعٍ،

ويجدون الراحة والمرعى لأرواحهم.

التأمل - الحضور البسيط 4: باب "أنا"

لتحقيق التوازن بين المسؤوليات والاحتياجات في الحياة:

عد مرة أخرى إلى حالة من الحضور البسيط: اجلس بشكل مريح، وأغمض عينيك، واشعر بارتفاع وانخفاض التنفس في القلب. قد يساعد وضع إحدى اليدين برفق شديد على القلب في تركيز الانتباه هناك. مع كل نفس، تواصل مع أي مشاعر أو أحاسيس تنشأ واشعر بالنفس وهو ينير كل منها بالوعي. استكشف المجالات المختلفة لحياتك، بما في ذلك الطرق المختلفة التي يعرفك بها الآخرون، بالإضافة إلى الصور التي تحملها عن نفسك. أين في داخلك الباب الذي يسمح لك بالتنقل بين هذه "النسخ" المختلفة من نفسك، والحفاظ على جميع جوانبك متكاملة وكاملة؟ من يجلس عند الباب بينهما؟ اعتبر كل صورة وإحساس بمثابة هدية، مع الامتنان لشعور متزايد بـ "الأنا " المقدسة في الداخل.

في المدخل (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان شمس التبريزي"، للشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي، القرن الثالث عشر، الأناضول)

تلمع عيناي لأن هناك آخر في الداخل.

إذا تسبب الماء في حرقك، فذلك يعني أن هناك ناراً وراء ذلك - هل فهمت؟
لكن ليس لديّ أي دليل قاطع،

ولن تجد هنا أي جدال.

نعرف حديقة الورود بحلاوتها، لا بأشواكها. إذن ما تراه في عيني يأتي من مكان آخر. هذا عالم، وهناك عالم -

أنا جالس عند المدخل.

لا يستطيع إلقاء المحاضرات الصامتة إلا من يجلسون في المنتصف. يكفي أن نلمح إلى ذلك:

لا داعي للمزيد من
الكلام - توقف عن
الكلام

واتبع لسانك إلى الداخل، لا إلى الخارج!

القطرات والبقع (بالفارسية)

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

اخترق قلب قطرة ماء واحدة - سيغمرك مئة محيط نقي.
إذا فحصت ذرة غبار بعناية، فسترى مليون كائن لا يمكن تسميته.

انظر عن كثب: أطراف الذبابة تشبه الفيل. مئة حصاد تكمن في جنين بذرة الشعير. حبة الدخن تحمل في طياتها عالماً كاملاً.

ينعكس الضوء في جناح حشرة، فيكشف عن محيط. تكمن الأشعة الكونية مختبئة في بؤبؤ عيني،

وبطريقة ما، يستوعب مركز قلبي نبض الكون.

وجوه النفس الثلاثة (بالعبرية)

(نسخة من أجزاء مختارة من كتاب الزوهار، كتاب الحياة المشرقة، وهو مجموعة من

تعليقات يهودية صوفية، جُمعت في القرن الخامس عشر)

(السطور الأولى من ترجمة جيرشوم شوليم: أسماء ودرجات نفس الإنسان ثلاثة: *nefesh* [النفس الحيوية]، *ruah* [الروح]، *neshamah* [النفس الداخلية، الروح العليا]. تُفهم الثلاثة داخل بعضهم البعض،، ولكن لكل منها مسكنها المنفصل...)

النفس البشرية لها ثلاثة وجوه: *ruach*، *nephesh* و *Nephesh. neshemah*

النفس الحيوية هي الذات المحركة والحيوانية،

التي تنثر وتجمع.

Ruach الروح هي الذات المتنفسة، الواعية
في اللحظة الحالية،

وهي جزء من الحياة المتنفسة للجميع.

Neshemah الروح العليا هي الذات المستنيرة،

نور نور الهداية من الواحد. الثلاثة موجودون

داخل بعضهم البعض،

على الرغم من أن لكل منهم مجال نشاطه الخاص.

إن *Nephesh* النفس على علاقة وثيقة
بالجسد: فهي تغذيه وتدعمه.

إنها "الأسفل" - اللحظة الأولى لنشوء كل
إحساس.

وبعد أن حققت غايتها، وأصبحت واعية بذاتها، تصبح عرشاً،
ومكاناً للراحة

للذات الواعية المتنفسة - مكاناً
للروح*ruach* لتستريح فيه -

كما كتب إشعياء (32 :15):

"عندما يتدفق علينا النَفَس من المصدر
الأول."

عندما يحقق هذان الجانبان غايتهما ويستعدان، فإنهما يستطيعان استقبال الذات المستنيرة (*neshemah*)،

والتي تستقر في المنزل الذي خلقه النَفَس.

تتجاوز الذات العليا *Neshemah* الطرق
المعتادة للإحساس:

إنها تلبي جميع الأحاسيس.

عرش فوق عرش، مركبة داخل مركبة: مكان للراحة،
ومكان للإقامة، يستقر فوق مكان آخر، ثم فوق مكان آخر.

ادرس هذه الوجوه للنفس وجرّبها. يمكن أن تقودك إلى
Hokhmah، الحكمة المقدسة. ثم يجمع مصدر النَفَس
والنَفْس المقدسة بين الأسرار

التي تبدو منفصلة ومفرقة لولا ذلك.

Nephesh النفس هي النور المظلم

في أسفل لهب الشمعة،

الجزء القريب من الفتيل الذي لا يمكنك الرؤية من خلاله، ولكن
بدونه لن يكون هناك لهب على الإطلاق.

عندما تشتعل بالكامل، فإن "أسفل" اللهب

يخلق مقعدًا للضوء المرئي فوقه (الروح) *ruach*، وهو الضوء
الوحيد الذي نراه عادةً.

عندما يحترق هذان العنصران بالكامل، فإنهما
يبنيان أساسًا لضوء آخر،

يُحس كجوهر متلألئ - هالة منيرة من الذات العليا
neshemah.

لا تكتمل أي من الأنوار الثلاثة إلا بالشراكة مع بعضها
البعض.

ثم يحتضن هذا النور الواحد الكل.

8. رحلة النفس:
هل هذه خطوة في مسيرتي؟

تبدأ الرحلة إلى أعماق الذات بالسؤال المطروح في الفصل السابق: "من يقوم بالرحلة؟" أولاً، قد نميز بين أجزاء مختلفة من الذات، ثم نسمع أصواتها وندعوها معًا. غالباً ما تكون هذه الأصوات مزعجة ومفاجئة مثل صوت الرعد. كلٌّ منا ينطلق في رحلته الخاصة من هنا. لا توجد طريقة واحدة صحيحة للمضي قدماً.

كموارد، يمكننا الاعتماد على ما تسميه الحكمة الشرق أوسطية، بأسماء مختلفة، الحس المقدس والحكمة المقدسة. هذا "الذات المتجمعة" الداخلية تساعد في توجيه رحلة نفسنا نحو الإنجاز، ودمج هدف أعمق مع تحديات الحياة اليومية. في عالمنا الداخلي، من يقود ومن يتبع؟ ربما لا نتبع الذات النفسية بقدر ما نقودها لتتبعنا، بينما نتساءل طوال الوقت من قد تكون "الأنا" الحقيقية.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في كيف أن الموقف الذي أمامك هو جزء من رحلة أطول وأوسع تساعدك على فهم نفسك ومكانك في الحياة بمزيد من العمق والشغف. هل الخيار الذي أمامك يمثل خطوة على طريقك الأصيل؟

الخيار التفضيلي للنفس - اليوم الخامس (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 20:1-23)

wayyo'mer 'elohim yishretzu hammayim sheretz nephesh chayya we'of ye'ofef 'alha'aretz 'al-penei reqia' (hashamayim (20

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: لِتَفِضِ الْمِيَاهُ زَحَّافَاتٍ ذَاتَ نَفْسٍ حَيَّةٍ وَلْيَطِرْ طَيْرٌ فَوْقَ الارْضِ عَلَى وَجْهِ جَلَدِ السَّمَاءِ (20).

يتابع الراوي:

أشرق الكائن الذي يقف وراء الكون مرة
أخرى، مشعًا، نابضًا،

"قال" شيئًا أكثر (ولكن ليس بكلماتنا). لقد غنّى من أجل إمكانية جديدة،

واستحضر شخصية جديدة في الواقع المتكشف
بينما حاول التعبير عن حريته في الاختيار من
خلال الشكل.

لقد ضخ ذلك المزيد من طاقة الحياة في التدفق البدائي،
مضيفاً لمسة من التحرر أيضاً.

مثل جهاز الطرد المركزي، أو الدوامة،

تسبب هذا الدوران في "ترسيب" الأشكال الجديدة من داخل الكائنات الحية، من الداخل والخارج.

لذا فإن ما نسميه النفس الداخلية والشكل الخارجي

قد تطورا معًا، يشقان طريقهما نحو الاكتمال حتى مع ازدياد اختلافهما عن بعضهما البعض.

ومع استمرار الحياة، أدركت الكائنات الجديدة، "مهلاً!" أنا لست جزءًا من لطخة كبيرة واحدة!

أنا فردٌ أملك الحياة لأستخدمها
كما أشاء! إليكم كيف حدث ذلك:

ارتفع الظاهر والباطن معاً كالمعتاد. أولاً جاء طريق
النفس *nephesh* -

نسميه اللاوعي، أو الذات النفسية،

لكنه كان في الحقيقة طريقة أخرى للقدوس لتجربة الواقع أثناء

تغيره وتطوره.

يمكن للنفس أن تستنشق (NPh) وتزفر (PhH)، وأن تكون ملهمة ومتدفقة،

وأن تتأثر بما هو خارجي

بالإضافة إلى بدء العمل من الداخل.

كميزة إضافية، وأحيانًا مخفية:

في النفس تجد

نارًا داخلية متقدة ومشتعلة

تتسبب في نموها، وتحاول تحقيق غرضها الخاص (Ash).

بدأت هذه الكائنات تسبح تحت "قوتها الخاصة".

ثم جاء طريق "*hoph* "،

الذي قد نسميه "غرائزنا"، وهو سمة أكثر
غموضًا من سمات "الأنا" الجديدة
والمتطورة.

كانت حركاته سريعة وسهلة، كما لو كان يحلق على
أجنحة.

تتفاعل هذه الطريقة في تجربة الحياة بسرعة
مع التغيرات في الغلاف الجوي والفضاء
والاهتزاز. بإضافة الغريزة،

يستطيع الكائن الحي الاستجابة للخطر
على الفور للحفاظ على حياته

والحفاظ على سلامة حياته المتطورة. ظاهرياً، أخذت الأشكال
أجنحة وحلقت (20).

wayyivra' 'elohim 'et-hattanninim haggedolim we'et kol-nephesh hachayya haromeset 'asher shartzu (hammayim leminehem we'et kol-'of kanaf leminehu wayyar' 'elohim ki-tob (21

نسخة الملك جيمس : فَخَلَقَ اللهُ التَّنَانِينَ الْعِظَامَ وَكُلَّ نَفْسٍ حَيَّةٍ تَدِبُّ الَّتِي فَاضَتْ بِهَا الْمِيَاهُ كَاجْنَاسِهَا وَكُلَّ طَائِرٍ ذِي جَنَاحٍ كَجِنْسِهِ. وَرَاى اللهُ ذَلِكَ انَّهُ حَسَنٌ(21).

عند هذه النقطة، أطلق القدوس العنان لمزيد من التنوع، متسائلاً عما إذا كان
"المقياس" - الكبر والصغر - سيكون له أي تأثير.

تطورت بعض الذوات النفسية الداخلية إلى أجسام ضخمة للغاية، تسبح معًا

في التدفق النفسي البدائي. بدأت بعض
الذوات الغريزية بالسفر معًا في أسراب
كبيرة.

هذه "الحيوانات" و"الطيور" الداخلية - وجه الوعي

الذي طورته - التطور الخارجي

للأشكال المادية والأنواع والمجتمعات.

لكنهم لم يكونوا موجودين بمعزل عن الآخرين.
بدأت هذه الأنواع الجديدة من الكائنات في إنتاج
ذريتها الخاصة، تاركة وراءها أشكال وأساليب

آبائها، وانطلقت وحلقت نحو مصيرها الخاص.

لذلك سعى كل فرد وراء إلهامه الخاص ثم عبر عنه
في العمل.

وبهذه الطريقة، من خلال شهيقها وزفيرها، أظهرت أنها
جزء من النفس الكونية. ومع تقدم التجربة،

أوضح القدوس ما يمكن أن نسميه "الخيار المفضل للنفس".

نعم، لقد كان موجودًا بالفعل كواحد من بين العديد من الخيارات في
قلب الكون الأصلي، ولكن الآن

نداء القدوس منذ البداية فعّله في كل مكان.

ومرة أخرى، رأى الكائن الكوني كل شيء
ناضجًا -

متناغمًا، منسجما - طريقة "مناسبة" لكشف
الغرض من

الوجود (21).

wayebarekh ’otam ’elohim le’mor pheru urebu umil’u ’et-hammayim bayyammim
:(weha’of yireb ba’aretz (22

(wayehi-‘ereb wayehi-boqer yom chamishi (23

نسخة الملك جيمس : وَبَارَكَهَا اللهُ قَائِلا: اثْمِرِي وَاكْثُرِي وَامْلاي الْمِيَاهَ فِي الْبِحَارِ. وَلْيَكْثُرِ الطَّيْرُ عَلَى الارْضِ(22). وَكَانَ مَسَاءٌ وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْمًا
خَامِسًا (23).

بعد هذا الإنجاز الجديد،

تنفس كائن الكون بإشراق - بالمغناطيسية والحب -

(ما نسميه البركة) نحو الكائنات
الجديدة

للوعي الباطن والغريزة، للنفس و الغريزة
.hoph

وقد ترجم طاقة القدوس

إلى كلمات، فقال:

"أثمروا أكثر!"

كونوا أكثر تكراراً وتنوعاً!

املئوا تدفق الحياة الداخلية
والخارجية بسلاسة!

ولأنهم يستطيعون ذلك،

دعوا الكائنات الطائرة والغريزية تنتشر أيضاً
فوق الأرض وعبرها (وحتى في واقع
الجسيمات!).

حيث لا يستطيع السباحون الذهاب (22).

بعد أن تكررت هذه الجولة

الخامسة من الفتح والإغلاق، مثلت خامس مظهر
كبير للأحداث المضيئة والذكية

في جوارنا منذ البداية العظيمة: انضمت النفوس إلى قافلة
الحياة (23).

التأمل - عمق الذات 4: نفس الحياة

لتحسين الغرائز الصحية:

بعد البدء بتذكر المصدر، تنفس بوعي من القلب، واشعر بكل جانب من جوانب ذاتك اللاواعية التي تمكنت من الشعور بها أو تحديدها. جرب استخدام الأصوات والجذور المطولة لكلمة *"nephesh"* نفس ببطء كنوع من التأمل. مع الشهيق، اشعر بصوت "NEPH" وركز على تدفق الطاقة الجديدة. مع الزفير، اشعر بصوت "PHAH" وركز على نقل طاقة الحياة. في التوقف الطبيعي القصير بعد الزفير، ودون إطالة التوقف، اشعر بصوت "ASH" وكرم النار والشغف اللذين يحملهما كل جانب من جوانب النفس *nephesh* لتحقيق غرض وجودها.

في نهاية الجلسة، تنفس بوعي وإحساس غريزي بجسدك. تأكد من عدم إهمالك لأي جانب من جوانب صحة جسمك. أشكر ذاتي الغريزية على كل ما تفعله للحفاظ على تماسكك، جسداً ونفساً. بعد بضع دقائق، تنفس شاكراً جميع الأجزاء والمصدر.

حفل عشاء الحكمة (بالعبرية)

(ترجمة من العبرية لسفر الأمثال 9: 1-6)

:(chakhemot baneta betah chatzeba ‘ammudeha shib‘ah (1

نسخة الملك جيمس : اَلْحِكْمَةُ بَنَتْ بَيْتَهَا. نَحَتَتْ أَعْمِدَتَهَا السَّبْعَةَ (1):

من "الداخل" البدائي الفوضوي، خلقت *Hokhmah*حكمة - نفحة البصيرة المغذية - مكاناً منفصلاً للعيش فيه:

من خلال احتواء سرها الداخلي الذي لا يمكن معرفته،

خلقت الحكمة المقدسة عنواناً لمعبدها.

لقد فعلت ذلك من خلال تقسيم الظلام، والدفع من الخارج حتى تتحد

أسس مسكنها - "الذوات" الأساسية الضرورية - معًا من خلال جاذبيتها المتبادلة:

هذا الاتحاد الطبيعي يخلق أول وعي "أنا".

(tabecha tibchah masekha yenah ’af ‘arekha shulchanah (2

نسخة الملك جيمس : ذَبَحَتْ ذَبْحَهَا. مَزَجَتْ خَمْرَهَا. أَيْضًا رَتَّبَتْ مَائِدَتَهَا (2).

لقد قاومت مقاومتها الداخلية للقيود، ونضجت استعداداً للتنوع الداخلي والخارجي،

وقتلت الوحش، وقدمته قرباناً وطبخته من أجل التغذية. من نشوتها الخاصة بـ "الكل"،

قامت بمزج نبيذ متبل من عقل غارق في الروح يمكن شربه وهضمه من قبل "الصغير". لقد قامت بفرش طاولة لتغذية الذوات من خلال تنظيم المادة والضوء، والشكل والاهتزاز بطريقة موثوقة ومتناغمة.

(shalecha na‘aroteha tiqra’ ‘al-gappei meromei qaret: (3

نسخة الملك جيمس : أَرْسَلَتْ جَوَارِيَهَا تُنَادِي عَلَى ظُهُورِ أَعَالِي الْمَدِينَةِ (3).

منذ اللحظات الأولى للرغبة المنبثقة

من هذا الاتحاد الجديد بين ذواتها النفسية،

ترسل الحكمة رسلاً، أبناء كيانها. من المركز الجديد لواقعها المتكشف -

وهو حيز العلاقة الديناميكية الذي نسميه النفس - ينقش التنوع نفسه على
حياة الكون، ويتوسع، وينتشر، ويرتفع أكثر.

الحكمة تعلن وتناشد، وتدعو إلى جمع المزيد من الذوات، وتدعو إلى مزيد من
النزاهة والترابط

بين خلقها الداخلي والخارجي.

(mi-feti yasur henna chasar-leb ’amera lo (4

lekhu lachamu belachami ushetu beyayin masakheti (5)
(‘izbu feta’yim wichu we’ishru bederekh binah (6

نسخة الملك جيمس : مَنْ هُوَ جَاهِلٌ فَلْيَمِلْ إِلَى هُنَا». وَالنَّاقِصُ الْفَهْمِ قَالَتْ لَهُ (4): هَلُمُّوا كُلُوا مِنْ طَعَامِي، وَاشْرَبُوا مِنَ الْخَمْرِ الَّتِي مَزَجْتُهَا(5). اُتْرُكُوا الْجَهَالاَتِ فَتَحْيَوْا، وَسِيرُوا فِي طَرِيقِ الْفَهْمِ (6).

"أنتم المنفتحون، القابلون للتأثر، المستعدون للتعلم،

أنتم البسطاء بما يكفي لاتخاذ اتجاه جديد - من هنا، التغيير هنا، في هذه
اللحظة!"

لأولئك الذين يفتقرون إلى الشجاعة،

والذين تضاءلت عاطفتهم الحيوية، والذين انسد
مركز شجاعتهم،

فإنها تشع يقيناً وأمراً وثناءً، وتعدهم (4):

"استوعب فهمي للرطوبة الجذرية - للخضرة، والنمو، والقوة
الحيوية."

تناول خبزي من النضارة والجمال:

بالشكل المعروض هنا، كل شيء قابل للفهم.

اشرب نبيذًا مقطرًا من تجربتي، من أنفاسي المتجسدة، ينبثق من القوة التي

تقف تحتك وتدعمك.

هذا المشروب يقدم سُكر نفسك (5).

أطلق العنان لقلبك المفتوح واشعر بطاقة الحياة! أطلق العنان لقوة بساطتك،

توقف عن الاستعداد وابدأ بالعيش فعلاً! ابحث عن
الطريق المباشر،

واتبع مساراً يؤدي إلى مكان ما.

ابدأ رحلة تؤدي إلى تعليم وفهم نفسك (6).

الرعد يتحدث: العقل يحتضن كل الأضداد، الجزء الثالث (قبطي)

(من نص مكتبة نجع حمادي "الرعد، العقل الكامل")

(السطور الأولى من ترجمة جورج دبليو ماكراي: لماذا كرهتني في مشورتك؟ لأني سأصمت بين الصامتين، ثم سأظهر وأتكلم...)

الظهور، الاختفاء

لماذا أكره أينما يجتمع الأقوياء؟ أنا أصمت مع الصامتين،

وأقف مع من يرفعون أصواتهم...

أنا من زرع الكراهية والحب في كل مكان. البعض يسميني الحياة،
والبعض الآخر الموت.

البعض الشريعة، والبعض الفوضى.
لقد طاردتني وأنت أسير في قبضتي.

لقد تشتتت وتجمعت. خجلان، وقح، تقف أمامي.

لا أحتفل بأي أيام مقدسة، وكلها
تخصني.

ليس لي إله، وإلهي عظيم.

ترغب في نسياني،

لكنني موجود في كل مكان في ذهنك.

أنا غير متعلم، لكن الجميع يتعلم مني. أنت تحتقرني،

لكنك لا تستطيع إخراجي من ذهنك. تحاول الاختباء مني،

لكن نظرتي تراكم في كل مكان. فعندما تختبئ،
أظهر أنا.

كلما كنت حاضراً حقاً، أختبئ منك.

احتضنني

احتضنني من ذلك المكان فيك الذي يفهم
ويحزن،

من ذلك المكان الذي يبدو قبيحاً وخراباً، من الذات التي تسرق
من جيرانها

على الرغم من أنهم ليسوا أفضل حالاً.

من الذات التي تشعر بالخجل، احتضنني بلا
خجل.

من وسط الخزي وقلة الحياء،

من المكان الذي يندمج فيه الغرور والاكتئاب، ابحث عن مركز
يجلب المعنى والنظام

لجميع أعضائي الممزقة في داخلك.

تقدموا معاً تجاهي:

يا من تعرفون وحدتي وتفرقي، الذات الواحدة أو
ذواتي المنفصلة.

أحضر الذات "العظيمة"، الذات الروحية،

لتعيش بين الذوات الصغيرة، الذوات الحيوانية. نتقدم معاً
نحو الطفولة:

الصغير، البسيط، الفقير الذي يعيش مع

الكبير، المعقد، الغني. لا تفصل بين "العظيم"
و"الصغير"، ولا بين "الغني" و"الفقير" في
داخلك.

من خلال أحدهما تعرف الآخر،

ولا يمكن لأحد أن يعيش بصحة منقسمة.

فلماذا إذن تلعنني بصورة وتكرمني بصورة أخرى؟

لقد جرحتم بعضاً مني، ورحمتم آخرين.

لا تفصلني عن الأوائل الذين كانوا هنا قبلك.

لا تتخلص من أي شخص أو أي شيء لمجرد أنك
تعتقد أنه بدائي.

أعرف الأوائل،

والذين ساروا على نهجهم يعرفونني.

التأمل ـ عمق الذات 5: استدعاء الذوات معًا

للحصول على المساعدة عند الشعور بمشاعر متناقضة أو متضاربة:

بعد تذكر المصدر، تنفس برفق من القلب، كما فعلت سابقاً. ابدأ بالتنفس باسم الحكمة المقدسة ("HU-KHM-AH") كما هو الحال في التأمل تحت عنوان "الصوت والتجسيد" في الفصل السادس. من خلال الصوت، استدعِ شعوراً بالدعم المُحيي من اتصالك الخاص بالإرشاد. ثم قم باستدعاء مختلف جوانب عقلك الباطن إلى طاولة مستديرة حيث يمكنهم المشاركة. اجمع حتى تلك الجوانب التي لا تتوافق. دع "الأغنياء" و"الفقراء" يجلسون على طاولة واحدة. دع كل جانب يعبر عن احتياجاته ورغباته الخاصة. مرة أخرى، استمع دون إصدار أحكام، ولكن أيضاً دون أي إجبار على تنفيذ أي شيء. استمع بأذني الحكمة. ابحث عن مكان البساطة والانفتاح والحساسية في كل جانب من جوانب الذات. كن منفتحاً على إمكانية أن تكمن في هذه البساطة القدرة على تحقيق الغاية الحقيقية لوجودك بأكمله.

عند اختتام التمرين، تنفس بامتنان تجاه كل جانب من جوانب الذات وتجاه المصدر. مع كل هذا العمل ـ الذي يفصل ويوضح، ونأمل أن يوضح، المجال الداخلي ـ خذ بعض الوقت بعد ذلك للتنفس والتمدد وإعادة دمج جميع أجزاء الذات في وحدة متكاملة. أحيانًا، نصادف أصواتًا من نفوسنا قد تكون مفاجئة ومزعجة. تُعتبر الحكمة نموذجاً قديماً للحكمة الداخلية، ويمكن أن تكون صارمة وحنونة في آن واحد، لكنها قادرة على احتضان كليهما.

خالق النضج (بالآرامية)

(ترجمة يوحنا 10: 14-15 من النسخة البشيطة للأناجيل)

ena ’na’ ra‘ya’ taba’ wyoda’ ’na’ ldiyly wmetiyda’ ’na’ men diyly (14) ’aykana’’ (dyoda’ liy ’aby we’na’ yoda’ ’na’ la’by wnapshy so’em ’na’ chlap ‘ono’ (15 نسخة الملك جيمس: أَمَّا أَنَا فَإِنِّي الرَّاعِي الصَّالِحُ، وَأَعْرِفُ خَاصَّتِي وَخَاصَّتِي تَعْرِفُنِي. (14)

كَمَا أَنَّ الآبَ يَعْرِفُنِي وَأَنَا أَعْرِفُ الآبَ. وَأَنَا أَضَعُ نَفْسِي عَنِ الْخِرَافِ (15).

إن "أنا " -

ربط الذات بالذات، واحد لواحد -

يقود مجموعة احتياجاتنا إلى الإشباع، في الوقت
والمكان المناسبين.

المركز الهادئ في منتصف

"من أنا؟" يقود رغباتنا وقلقنا إلى المرعى الناضج لنا.

إن الحضور البسيط يفهم ويستوعب ويجمع الذوات المتجولة فينا،

والاضطراب والدوامة الجذابة والمشتتة "في الخارج" التي تغطينا
وتعمينا عن

النور من البداية في الداخل.

إن تلك "الخراف الداخلية"، تمامًا مثل الخراف الخارجية،
تتعرف على الفور على راعيها، الذات المرشدة في
الداخل،

الشخص الذي يربطنا بالواحد (14).

إن خالق كل شيء،

يواصل الخلق في كل لحظة، يفهم ويدرك
ويجمع كل عملية حية في يده.

هذا الأب والأم يعبران عن أنفسهما
من خلال

الواحد المتصل بالواحد في الوحدة، "أنا".

(هذا ما يحدث في التعليم والمثال المقدمين بحرية
هنا).

الأمر ليس كشخص "يقودك" و"يعلمك" مقابل أجر أو مكافأة أو تعويض.

الشخص الذي يدرك تماماً محدودية ذاته، والمتناغم مع هبة الخلق،

ينظف المرآة ليكشف "في البدء"، الآن.

يضع/تضع الذات الصغيرة ليكشف/تكشف عن نور الأول والوحيد (15).

البحث عن الذات،وفقدانالذات(بالآرامية)

(ترجمة متى 10 :39 من النسخة البشيطة للأناجيل)

(man de'shkach naphsheh nawbdiyh (A) wman dnawbed naphsheh metulaty neshkchiyh (B

نسخة الملك جيمس : مَنْ وَجَدَ حَيَاتَهُ يُضِيعُهَا (A): وَمَنْ أَضَاعَ حَيَاتَهُ مِنْ أَجْلِي يَجِدُهَا (B).

من يسعى وراء الذات الصغيرة بشكل أعمى

المنعكسة في الأشياء الخارجية، في العالم المحيط به، سيُعزل عنها:

من يحاول تلبية جميع مطالبها سينتهي به الأمر إلى الانقسام.

من يقوم بتقشير بصلة الرغبة الحيوانية بشكل لا واعٍ
ومستمر،

لن يجد سوى أصوات منفصلة وصاخبة.

من يحصل فقط على تنوع النفس الغريزية، التي تبدد كل ما تجمعه،

سيجد أن هذا التنوع يفنى (A).

لكن من يدرك الطبيعة

الزائلة للذات بوعي، سيجد الغاية الحقيقية للذات.

من يقتلع مطالبها المحدودة،

سيجدها متشابكة في رغبة في الوحدة.

من يفصل بوضوح أصوات الذات الصغيرة سيجد راحة عميقة

في مركز الحوار.

من يثقب تضخم الذات الصغيرة - ويربط الذات بالمصدر -

سيكتشف في الاستسلام

طبيعتها الحقيقية تتدفق (B).

التأمل - عمق الذات 6:

من يتبع من؟

للتعامل مع الاحتياجات والرغبات القهرية:

ابدأ من جديد بأي طريقة اخترتها لاستدعاء المصدر. ثم تنفس بإيقاع منتظم من القلب مع ترديد كلمة "الله" أو "حكمة" حتى يستقر كل من تنفسك وقلبك. تنفس في أجزاء من نفسك (أو في لغة يسوع الآرامية *naphsha*) التي لديها مطالب ورغبات لم تسمع بها من قبل، أو التي تغمرك بشكل أعمى في لحظات لا تكون فيها واعياً بمصدرها. في بعض الأحيان تكون هذه الرسائل من النفس قوية للغاية، وتغمرنا في موجات من السلوك القهري، والذي قد يبدو حتميًا أو لا يمكن إنكاره. بل إنهم قد يتظاهرون أحياناً بأنهم صوت التوجيه الحقيقي. انظر إلى كل هذا على أنه جزء من الذات يحاول لفت انتباهك. هناك دائماً حاجة أعمق كامنة، ربما حاجة لا يمكنك تلبيتها على الفور، أو حتى على الإطلاق. عندما تصل إلى جوهر الحاجة، قد يكون هناك غضب أو حزن أو خوف يتعلق بحدث ماضٍ، ولكن في النهاية هناك حاجة إلى الحب والقبول والاندماج.

قم بتنمية مهارة الاستماع الداخلي، والانتباه، والتفهم. أكد على حقيقة الحاجة كما يشعر بها المرء. لاحظ أين تشعر بهذه الأحاسيس في جسدك، واتبعها، مؤكداً الحكمة الكامنة في أعماق هذا الشعور. إذا كنت قد ميزت بوضوح أي صوت من الذات يحتاج إلى الاهتمام، فقم بعمل قائمة بما يحبه وما يكرهه، ثم اسعَ بوعي إلى تلبية بعض تلك الأشياء التي لا تضر بك أو بكائنات الآخرين.

تدريجياً، ستؤسس علاقة مع ذاتك الداخلية تشعر فيها بمزيد من التعاون في الحياة اليومية. تصبح المنطقة الداخلية أقل استقطاباً، وأقل ارتباطاً بنشوب حريق هائل بين الخير والشر، وأكثر ارتباطاً بما هو ناضج وغير ناضج لهذه اللحظة. في مرحلة ما، قد تبدأ في التساؤل عما إذا كان جانب من جوانب نفسك التي كانت تمثل مشكلة في السابق ترغب في تجربة علاقة أكثر مباشرة مع المصدر - دعوة إلى حفل الحكمة، كما رأينا في الأمثال. عندما يحين الوقت المناسب، سينفتح الطريق. وختاماً لهذا التأمل، اشكر جميع جوانب الذات واشكر المصدر.

ذات الطبيعة وطبيعة الذات (بالعربية)

تأمل في القرآن، سورة الشمس، 91 :1-10)

وَالشَّمْسِ وَضُحَاهَا (1) وَالْقَمَرِ إِذَا تَلَاهَا (2)
وَالنَّهَارِ إِذَا جَلَّاهَا (3) وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَاهَا (4)

وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا (5) وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا (6)

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا (7)

فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا (8) قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا (9)

وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا (10)

نسخة يوسف علي: والشمس وجلالها (1)، والقمر إذ يتبعها (2)، والنهار إذ يُظهر مجدها (3)، والليل إذ يُخفيها (4)، والفلك وبنيته (5)، والأرض وامتدادها (6)، والنفس وما أُعطي لها من تناسب ونظام (7)، ونورها في ضلالها وصوابها (8)، إن من طهرها قد نجح (9)، ومن أفسدها فقد فشل (10).

تحت أشعة الشمس - مشرقة، كاشفة، مُظهِرة (1)،

بواسطة القمر - يعكس، يتبع، يظلل (2)،

مع مرور النهار - يتوسع، ويفرض، ويكشف (3)، ومع انحسار الليل -
يغطي، ويخفي، وينكمش (4).

بوتر السماوات، يولد ويشع الانسجام (5)، وبنغمات الأرض، ينشر ويمتد اللحن (6).

من خلال الذات النفسية، التي تشكلت في انسجام وصحة، ومصممة للميل نحو
هدف،

وتوازن بين الاستقرار والوحشية (7)، وقادرة على
الخروج عن المسار وكذلك البقاء عليه، وتفكيك
الأشياء والحفاظ عليها، وحفرها وزراعتها (8).

حقاً، إن من يكشف بذرة الذات، ويكشف السر الذي زرعه
الواحد هناك، يستمر في الازدهار أكثر فأكثر في الفرح،
ويطهر دائماً أغصان الثمار القديمة (9).

إن من يدفن ذاته،

ويخفي ما زرعه الله هناك، يبقى منطوياً على نفسه،

يشعر بخيبة الأمل في كل منعطف، والثمرة
تتعفن على الشجرة (10).

القمار على الذات (بالفارسية)

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

إن المخاطر كبيرة بالنسبة للداعي الحقيقي.

يجب أن تخاطر بنفسك وأن تكون
مستعداً للخسارة.

عندما تفعل ذلك، وتتخلص من
الصورة

التي كنت تعتقد أنك عليها، فلن يبقى دعاء،

بل مجرد بريق في العينين. العارف
والمعروف واحد.

إذا اخترقت مركز الزمان والمكان، يمكنك تجاوز إدمانات
العالم: يمكنك أن تصبح العالم بنفسك.

القمر والبحر (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان شمس التبريزي"، للشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي، القرن الثالث عشر، الأناضول)

عند الفجر، ظهر القمر

وهو يهبط من السماء لينظر إليّ. مثل صقر يطارد فريسته،

أمسك بي القمر، وانطلقنا! بحثت عن نفسي، لكن نفسي كانت قد رحلت:

في القمر، بفضل النعمة، أصبح جسدي نفساً. نوراني، واصلت رحلتي كنفس،

لكن كل ما رأيته كان ذلك القمر -

ثم تلاشت الذات و سر الذات. امتزجت تسع سماوات في ذلك القمر،

بينما اختفى وجودي في البحر.

انكسرت الأمواج. عاد الوعي للظهور وأطلق صوته.

يحدث هذا دائماً على هذا النحو. البحر ينقلب على نفسه ويزبد:

مع كل قضمة رغوية،

يتشكل جسد آخر، ويتخذ كائن آخر شكلاً. وعندما يرسل البحر إشارة،

يذوب كل جسم رغوي

على الفور ويعود إلى أنفاس المحيط.

شكراً لصديقي الحبيب، شمس الحق، شمس الحقيقة! لولا قوته،

لما استطعت رؤية القمر،

ولما استطعت أن أصبح البحر.

التأمل ـ الوعي بالقلب 6: القمر

لإقامة صلة أفضل بين الذات الصغيرة والذات الحقيقية:

ببراعة بالغة، يشير مولانا جلال الدين الرومي إليها إلى تجربة يصبح فيها العقل الباطن (النفس في هذا التقليد) مضيئًا تمامًا ويلمح حقيقته كجزء من نفس الكون بأسره. يرمز "القمر" هنا إلى تجربة القلب والعقل أو الوعي الذي أصبح خالياً من الاضطرابات ويمكنه أن يعكس النور الإلهي.

تنفس بسهولة وبشكل طبيعي مع التركيز على القلب. هدئ ونظف مرآة القلب (كما في تأملات "وعي القلب" السابقة) قدر الإمكان في هذه اللحظة. ثم افتح قلبك لتشعر بانعكاس النور والهدف والحب من الكائن الوحيد ـ أياً كان ما تحتاجه بشدة الآن. بعد لحظات، وجّه المرآة نحو الأسفل باتجاه ذوات النفس ودعها تشارك هذه التجربة. امنح نفسك بعض الوقت لتظهر أي مشاعر أو أحاسيس أو إلهامات أو صور. اسمح بتخفيف الحدود بين الذات الصغرى والذات الحقيقية التي قد تتفوق على أي من هذه. ينتهي هذا التأمل بالشكر على كل ما تم تلقيه.

9. حجاب الانفصال: هل هذه مرآة لي ؟

مع ازدياد ثراء وتعقيد حياتنا الداخلية، فإنها تعيش على حافة رفيعة بين الاستقلال الإبداعي والعزلة المدمرة. تملك "الأنا" الخيار بين تذكر مصدرها أو نسيانه. يزداد الحكم - على الذات أو على الآخرين - مع ازدياد المسافة التي يشعر بها المرء بين "أنت" و "أنا". هنا يبدأ البحث الجاد عن طرق لسد هذه الفجوة، وإزالة الحجاب.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في كيف أن الموقف أو الشخص الذي تجده أمامك يعكس لك جزءًا من ذاتك الداخلية.

تجربة في الاستقلال - اليوم السادس، الجزء الأول (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :24-26)

wayyo'mer 'elohim totze' ha'aretz nepesh chayya leminah behema waremes
:(wechayto-'eretz leminah wayehi-khen (24

wayya'as 'elohim 'et-chayyat ha'aretz leminah we'et-habbehema leminah we'et
(kol-remes ha'adamah leminehu wayyar' 'elohim ki-tob (25

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: لِتُخْرِجِ الارْضُ ذَوَاتِ انْفُسٍ حَيَّةٍ كَجِنْسِهَا: بَهَائِمَ وَدَبَّابَاتٍ وَوُحُوشَ ارْضٍ كَاجْنَاسِهَا. وَكَانَ كَذَلِكَ (24). فَعَمِلَ اللهُ وُحُوشَ الارْضِ كَاجْنَاسِهَا وَالْبَهَائِمَ كَاجْنَاسِهَا وَجَمِيعَ دَبَّابَاتِ الارْضِ كَاجْنَاسِهَا. وَرَاى اللهُ ذَلِكَ انَّهُ حَسَنٌ.(25)

يتابع الراوي:

المضي قدماً نحو نداء الهدف، نحو أفق المصير

الذي بدا وكأنه يتراجع مع كل خطوة...

استمد القدوس من واقع الجسيمات *(aretz)* الطابع الأساسي للذوات الجديدة

التي يمكن أن توجد وتزدهر كأفراد على الأرض (وليس فقط فوقها).

وكتطور داخلي موازٍ،

يمكن لهذه "النفوس" الجديدة أن تسافر وتتحرك في العالم غير المرئي (على الأقل بالنسبة لمعظمنا) بطرق جديدة.

الآن أصبحت هناك خيارات لأكثر من مجرد

السباحة، والتمايل، والزحف، والتجديف، والطفو، أو التحليق: تم اختراع الأرجل والأطراف.

لذا يمكن للوعي أيضاً أن "يسير" خطوة بخطوة.

ونتيجة لذلك، حدث أمران آخران:

تطورت الذوات النفسية بسرعة أكبر فيما يتعلق بواقع "الجسيمات":

بإمكانهم التحرك بشكل أسرع وإحداث المزيد من الضوضاء دون إعادة الاتصال بواقع "الموجة" المشتركة.

ثانياً، أصبح بإمكانهم الآن أيضاً

جمع وتكديس المزيد من "الأشياء" المادية، مرة أخرى دون التواصل

مع مجتمع "الموجة".

ترتبت على هذا التطور في الوعي عواقب وخيمة.

كل طريقة جديدة للتحرك والتجمع كـ "فرد"

يعني ذلك أن الكائنات الحية يمكنها السعي
لتحقيق غاياتها بطرق جديدة،

وغالبًا على حساب الآخرين (24). للتوضيح
فقط:

جميع الكائنات التي نتحدث عنها

أتت من الجوهر الكامل المستوعب للقدوس كما عبر عن نفسه من خلال الكون المعروف بأكمله. أي أن كل ذلك كان دماً إلهياً وجوهراً وعصارة *(أداما)*.

لم يأتِ أحد من "الخارج". لم يكن هناك
"خارج" للأساس الكوني للوجود.

ومرة أخرى، رأى الكائن الكوني كل شيء
ناضجًا -

متناغمًا، منسجما - طريقة "مناسبة" لكشف
الغرض من

الوجود (25).

wayyo'mer 'elohim na'aseh 'adam betzalmenu kidmutenu weyirdu bidgat hayyam ube'of hashamayim ubabbehema ubekhal-ha'aretz ubekhal-haremes haromes

(al-ha'aretz (26'

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: «نَعْمَلُ الانْسَانَ عَلَى صُورَتِنَا كَشَبَهِنَا فَيَتَسَلَّطُونَ عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيْرِ السَّمَاءِ وَعَلَى الْبَهَائِمِ وَعَلَى كُلِّ الارْضِ وَعَلَى جَمِيعِ الدَّبَّابَاتِ الَّتِي تَدِبُّ عَلَى الارْضِ»(26).

ثم حدث ذلك:

أعلن الكائن الكوني عن شغفه المتوهج والمشتعل - حبه ورغبته في معرفة نفسه
بشكل أعمق -

بطريقة أخرى.

لقد "تكلم"، ومن خلال التكلم طرح السؤال أيضاً: هل يمكن أن يتم اختبار
كل هذا العدد الهائل من التجارب السابقة في الوجود والوعي من قبل وداخل
فرد واحد، كائن يتكون من جسيم وموجة؟

"بأخذ كل ما يجري في الاعتبار،

وكل اتجاه، وعملية، ومصير، وسؤال،

دعونا نستخلص استيعاب كل هذا النشاط، بالإضافة إلى تقطير جوهر الوحدة،

في شكل سيدوم ويتطور ويؤثر على مصيرنا بطريقة أكثر قوة."

"دع هذا الاستيعاب الشامل

لأرضية الوجود (آدم) بأكملها يتخذ حجاب القدوس نفسه،

ظل الكلية كما انبثق من المصدر، كما عاش وتحرك وتنفس

من خلال تجربة الأرضية بأكملها حتى الآن."

"دع هذا آدم، الإنسانية الجماعية العالمية، يمتلك القوى الكاملة

للتمايز والذاتية والتواصل التي طورناها حتى الآن."

"دعه يشق طريقه كعجلة تغطي الأرض، وليكن له القدرة على المثابرة،

سواء كان ذلك للأفضل أو للأسوأ، في مصيره الخاص، يحكم مع الكائنات الأخرى

التي خلقت قبله، ومعه،

وهي التجسيدات الأخرى للنفس الغريزية.

"من خلال التوحد من الداخل مع الخلق السابق، ومن خلال التماهي مع الكون ككل، دع هذا آدم، بطبيعته الخاصة، يحمل مفتاح تحدي أن يكون "فرداً":

بإمكانه أن يتصور ويتخيل والتفكير كما يفعل الكون (26).

التأمل - الوعي بالقلب 7:

تحدي الإنسانية

لتحقيق التوازن بين التحديات الخارجية والنمو الداخلي:

في كل منعطف من منعطفات الحياة، أو في كل فرصة، لدينا الخيار بين عزل أنفسنا أو التواصل. كيف نوازن بين احتياجات الأصوات المختلفة في واقعنا الداخلي وبين شعورنا بهدف الكون بأكمله، الذي يقودنا إلى الأمام؟

التنفس بسهولة وبشكل طبيعي، مع التركيز على منطقة القلب، والعودة إلى صورة القلب كمرآة مقدسة. افتح وعيك لشعورك بالتوجيه، بما في ذلك دعم أولئك الذين تشعر أنهم معلمين أو نماذج نبوية في الحياة. ثم تنفس في "الجانب الخلفي من المرآة" والباب الذي يفتحه إلى أعماق النفس أو الذات اللاواعية كما اختبرتها حتى الآن. وأخيراً، افتح وعيك مرة أخرى على الجزء الأمامي من المرآة، لأنها تعكس المواقف في حياتك الخارجية. هل يمكنك أن تمتلك وعياً لطيفاً وواسعاً بجميع أبعاد الوجود - الشعور بالتوجيه، والذات الداخلية، والظروف الخارجية؟ إذا كان الأمر كذلك، فاسمح لنفسك "بالتنفس"، ونظف المرآة من الانطباعات التي لا تؤدي إلى تحقيق هدفك، سواء كان داخليًا أو خارجيًا. اختتم هذا التأمل بالشكر على التحدي الذي يواجهنا كبشر في هذا الوقت.

[النظام القديم: كل فم مكتظ بـ "أحبني!" (مصري)]

(نسخة من مختارات من "نبوءات نفر روهو"، التي كتبت في المملكة الوسطى حوالي عام 2000 قبل الميلاد وتصف الفترة في نهاية المملكة القديمة، أي قبل حوالي 100-200 عام.)

(السطور الأولى من ترجمة أدولف إرمان: "انهض يا قلبي، لكي تنوح على الأرض التي خرجت منها... لا تستريح! ها هو ذا أمام عينيك. انهض ضد ما هو في حضرتك... إن ما تم صنعه كأنه لم يُصنع قط، وقد يبدأ رع في التأسيس (من جديد)....)

حاول أن تبقى متماسكاً يا قلبي، بينما
تنعى الأرض التي بدأت فيها تنبض
لأول مرة.

إن التزام الصمت أمر مستحيل - إنه خانق!

يجب على رع، المتألق، أن يعيد بناء الأسس من جديد. الأرض مدمرة
لدرجة أنه لا يوجد ما يكفي من التربة السوداء لتتسع تحت ظفر الإصبع.

الأرض مدمرة للغاية، ولا أحد يهتم، ولا أحد يتكلم، ولا
حتى عين تدمع.

الشمس محجوبة،

والأنهار جافة،

وبرك الأسماك ملوثة.

تُنازع الأراضي، ويُستولى عليها وتُعاد، يُستولى عليها
وتُعاد،

ولا أحد يستطيع أن يرى أو يسمع نهاية ذلك.

لا شيء يبدو مهماً، وكل شيء يبدو مريضاً. يصنع الناس سهاماً من
المعدن،

ويتوسلون للحصول على دماء،
ويضحكون بنبرة مريضة.

الموت لا يدفع أحداً إلى البكاء

أو الصيام أو الالتفات إلى أي شيء سوى نفسه. كل فم مليء
بعبارة "أحبني!" وقد اختفت النضارة.

الأرض تتقلص لكن
البيروقراطيين يكثرون.

الأرض جرداء لكن
الضرائب تزداد.

كلما قلّت كمية الحبوب التي نزرعها،

زاد ما يأخذونه منا.

ينصرف النور عن البشرية ولا يضيء إلا ساعة واحدة في اليوم.

لا يستطيع الناس معرفة وقت الظهيرة،

لأنهم لا يرون ظلالهم.

لا أحد يضيء وجهه عندما يرى

الشخص المتألق، ولا تدمع عيناه من شدة الإحساس. لا يزال الإشراق موجودًا كما كان من قبل،

لكننا لا نتجه في الاتجاه الصحيح.

الرعد يتحدث: العقل يحتضن كل الأضداد، الجزء الرابع (قبطي)

(من نص مكتبة نجع حمادي "الرعد، العقل الكامل")

(السطور الأولى من ترجمة جورج دبليو ماكراي: أنت تكرمني [...] وأنت تهمس ضدي). أيها المهزومون، احكموا عليهم (الذين هزموكم) قبل أن يحكموا عليكم، لأن فيكم القاضي والمحاباة...

الحكم

أنت تمدحني وتتآمر ضدي من زوايا فمك المختلفة. لا يمكنك الفوز. لقد هُزمت.

الحكمة تصرخ كحكم.

إذا لم تستطع تقبّل المتناقضات بداخلك، فسوف يحكم عليك محيطك.

بل احكم أولاً على من يحكم في داخلك - القوة المميزة

التي تعتبر هذا جديراً وذاك لا قيمة له، في داخلك وبينك.

إذا كان قاضيك الداخلي يدينك، فمن يستطيع أن يحررك؟

إذا برأك قاضيك الداخلي، فمن يستطيع أن يسجنك؟

ما بداخلك هو خارجك.

مظهرك الخارجي من صنع

نفس الشخص الذي يلبسك من الداخل. ما تحكم عليه من الخارج،

وما تقدره، وما تسميه حياة، والأصوات التي تسمعها أو تتجاهلها،

تحكم عليها أيضاً من الداخل.

أنت تخلق حياتك الداخلية في شكل مرئي من حولك.

التأمل ـ عمق الذات 7: القاضي الداخلي

لتنمية حس سليم بالحكم والتمييز:

بعد البدء بتذكر المصدر، اسمح لأنفاسك ووعيك بالاتصال بجوانب النفس التي طورت علاقة معها. باستخدام دعمهم، اطلب حضور ذلك الجانب من الذات الذي تشعر وكأنه يحكم عليك واسأل عن اسمه. يقدم هذا "القاضي الداخلي" كلاً من التمييز والنقد الذاتي، والحكمة العملية والسخرية، بالإضافة إلى سيوف ذات حدين أخرى قد نشعر بها كنعمة ونقمة في آن واحد. ابدأ بتطوير علاقة مع هذا الجانب من ذاتك النفسية. سيكون لها أيضاً ما تحبه وما تكرهه، واحتياجاتها وأهدافها. كما في السابق، كن مستمعاً جيداً ولا تتفاعل، حتى لو سمعت بعض الأشياء التي لا تعجبك. كدعم للنمو الصحي لهذا الجزء من نفسك، يمكنك التنفس بأسماء الحكمة المقدسة: حكمة (عبرية)، حكيمة (آرامية) أو الحكيم (بالعربية، وهو اسم آخر من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"). عند اختتام كل جلسة، اشكر جميع جوانب نفسك على تعاونها واشكر المصدر.

مثل الكرمة والفروع (بالآرامية)

(ترجمة يوحنا 15: 1-5 من النسخة البشيطة للأناجيل)

(ena' 'na gpeta' dashrara' wa'by huw palocha'(1'

نسخة الملك جيمس : أَنَا الْكَرْمَةُ الْحَقِيقِيَّةُ وَأَبِي الْكَرَّامُ (1).

أنا الكرمة - متجذرة، معطاءة، منفتحة على الحياة -

حياة تقودك في الاتجاه الصحيح، في الوقت والمكان المناسبين.

إن الحياة النابضة للجميع - أب وأم الكون - هي المصدر الوحيد، بذرة كل البذور، السر.

(kul shbishta' dbiy pi're' lo' yohba' shoqel lah wa'yda' dyahba' pi're' mdake' lah dpi're' sagiye ' tayte'(2

نسخة الملك جيمس: كُلُّ غُصْنٍ فِيَّ لاَ يَأْتِي بِثَمَرٍ يَنْزِعُهُ، وَكُلُّ مَا يَأْتِي بِثَمَرٍ يُنَقِّيهِ لِيَأْتِيَ بِثَمَرٍ أَكْثَرَ (2).

تمتد الكرمة بأغصانها - متصلة، تستقبل، تنقل الحياة.

فرع متصل بي، لا ينبت، ولا يخلق حياة يعكس المصدر،

يتم استيعابه في ذاته ويتم احتضانه بالفراغ.

كل غصن يحمل ثماراً غزيرة

يتم تنقيته وتقليمه حتى يظهر المزيد من الثمار.

(antuwn men kaduw dkheyn 'ntuwn metul melta' dmallet 'amkhuwn (3'

نسخة الملك جيمس : أَنْتُمُ الآنَ أَنْقِيَاءُ لِسَبَبِ الْكَلاَمِ الَّذِي كَلَّمْتُكُمْ بِهِ (3).

من خلال هذه المحادثة الأخيرة معكم، والتعليم المستمر والمثال الذي قدمته، تم تطهيركم وتقليمكم من كل ما يقف في طريق الإثمار،

ومن القيود والتحوطات التي تعيق تدفق حياة الخلق.

qawaw biy we'na' bkhuwn 'aykana' dashbishta' la' meshkcha' dtetel pi're' men napshah 'ela' mqawya' (bagpeta' hakhana' 'ap la' 'antuwn 'ela' tqawuwn biy (4

نسخة الملك جيمس : أُثْبُتُوا فِيَّ وَأَنَا فِيكُمْ. كَمَا أَنَّ الْغُصْنَ لاَ يَقْدِرُ أَنْ يَأْتِيَ بِثَمَرٍ مِنْ ذَاتِهِ إِنْ لَمْ يَثْبُتْ فِي الْكَرْمَةِ، كَذلِكَ أَنْتُمْ أَيْضًا إِنْ لَمْ تَثْبُتُوا فِيَّ .(4)

اثبتوا فيّ: لا تفكروا في أنفسكم.

اشعر بنفسك كأرض حية بين يدي الخالق الذي يفعل بها ما يشاء.

وهذا يعني: استرح في داخلي - كن أنفاس المتنفس. وأنا أيضاً أستريح
فيك، متجذراً في القدوس.

لا يثمر الفرع بمعزل عن مصدره. لذا فأنت أيضاً لا تشفي، ولا
تعلم، ولا تبدع، ولا تفعل أي شيء انطلاقاً من إحساسك الفردي
بذاتك،

من "أناك" المعزولة.

دون أن تكون متصلاً بي.

ena' 'na' gpeta' wa'ntuwn shbishte' man damqawe' biy we'na' beh hana' mayte' pi're' sagiye ' metul dadla'' ('ena' la' meshkchiyn 'ntuwn lme'bad medem (5

نسخة الملك جيمس : أَنَا الْكَرْمَةُ وَأَنْتُمُ الأَغْصَانُ. الَّذِي يَثْبُتُ فِيَّ وَأَنَا فِيهِ هذَا يَأْتِي بِثَمَرٍ كَثِيرٍ، لأَنَّكُمْ بِدُونِي لاَ تَقْدِرُونَ أَنْ تَفْعَلُوا شَيْئًا (5).

أنا الكرمة - متجذرة، معطاءة، منفتحة على الحياة، منبع
الخلق المقدس.

أنتم الفروع - متصلة، تستقبل، تمتص الحياة، أنتم المستقبلات والقنوات الطبيعية
لهذا التدفق.

إن عمق الذات - الذي يربط "أنا" بـ "أنا" الوحيدة - هو الذي يمنح الحياة، وعمق
العلاقة - الذي يربط "أنا" بـ "أنت" - هو الذي

ينقلها.

إن إدراك "أنا" هو كرمة الباطنية؛

وإدراك "أنت " يخلق أغصان التواصل. الأنا التي أفرغها إحساسها بالفناء
تتدفق مع النفس؛

والتعاطف مع الآخر يستقبل هذا التدفق بانسجام.

كل شيء مترابط:

أنت فيّ، وأنا فيك -

نثمر، ونعمل، ونعلم، ونحب، ونقوم بـ "الأعمال
العظيمة" -

نسير جميعاً معاً. بدون هذا
التواصل،

لن تجد ببساطة أي شيء تفعله ينضح بعظمة وجود الكون،

والحياة النابضة لكل شيء.

<u>هدية التواصل (بالآرامية)</u>

(نسخة موسعة من متى 26: 27-28 من النسخة البشيطة للأناجيل)

washqal kasa' wa'wdiy wyahb lhuwn we'mar sabw 'eshtaw meneh kulkhuwn (27). hanaw demy ddiyatiqi' .(chadta' dachlap sagiye mete'shed lshuwbqana' dachtahe' (28

نسخة الملك جيمس : وَأَخَذَ الْكَأْسَ وَشَكَرَ وَأَعْطَاهُمْ قَائِلاً:«اشْرَبُوا مِنْهَا كُلُّكُمْ، (27) لأَنَّ هذَا هُوَ دَمِي الَّذِي لِلْعَهْدِ الْجَدِيدِ الَّذِي يُسْفَكُ مِنْ أَجْلِ كَثِيرِينَ لِمَغْفِرَةِ الْخَطَايَا. (28).

ثم تناول الكأس، رمز المأوى المادي،
ومسكن الجسد.

أثنى على الواحد، معلناً رغبته الداخلية،

ثم احتضن نفسه واندمج في جوهر الكأس،

ثم ناولها لهم قائلاً:

الجميع، خذوا واشربوا، اجتمعوا
واستمتعوا، تحولوا واستهلكوا،

غلفوا واختبروا

أعماق الأساس المقدس (27):

هذا هو خمري *(دامي)* -

عصير الكون الذي يروي كل عطش للتواصل.

هذا دمي، عصارة الأداما، الجوهر المستوعب للكون
- جزء من اسمك في البداية -

الرابط بين جميع النفوس والأجساد، كل ما هو أنت
وأنا.

هذه الوصفة المتجددة تلبي جميع الاحتياجات.

يتدفق من مصدره بكميات متزايدة
باستمرار.

إنها تحل جميع العقد

وتحتضن جميع الأخطاء بالفراغ.

تمامًا مثل الدم،

هذا التدفق العالمي،

الذي نظهر على صورته، يحررنا من
الماضي، نبضة قلب تلو الأخرى (28).

التأمل - التواجد البسيط 5: الحضور والمغفرة

لإحياء التجارب والانطباعات السابقة:

اجلس بشكل مريح، وأغمض عينيك، واشعر مرة أخرى بارتفاع وانخفاض التنفس في القلب أو بالقرب منه. مع كل نفس، تواصل مع أي مشاعر أو أحاسيس تنشأ واشعر بالنفس وهو ينير كل منها بالوعي. ضع إحدى يديك برفق على قلبك ودع إحساس نبضات قلبك ينتقل إليها. دع لمسة يدك لا تضغط لأسفل ولا تبتعد، لا تمتد ولا تتراجع، بل تكون حاضرة فحسب. دع هذا الشعور بالاتصال البسيط يقودك إلى طبقات أعمق من استشعار نبض الدم، مما يحرر الجسم، نبضة قلب تلو الأخرى، من الانطباعات الماضية من أي نوع. ما الذي سيظهر في مرآة القلب ليتم إطلاقه الآن، في الوقت المناسب؟ بحسب يسوع، فإن عملية التحرر والتجديد هذه تتدفق باستمرار عبر الكون بأكمله. لا ينبغي أن نتفاجأ بأننا جزء من هذا أيضاً، بالنظر إلى أنه وفقاً للقصة الأكبر، فإن الوعي البشري الفردي هو تجربة كبيرة من قبل القدوس. الأخطاء والتعلقات والانطباعات التي نحتاج إلى التخلص منها هي جزء من الرحلة.

من أعماق الظل الإلهي (بالعربية)

(تأمل في القرآن، سورة الأنبياء، 21 :87)

وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمَاتِ أَن لَّا إِلَٰهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ"

نسخة يوسف علي: واذكروا ذا النون حين رحل غاضباً: ظن أنه ليس لنا عليه سلطان! لكنه صرخ من أعماق الظلام: "لا إله إلا أنت، المجد لك، لقد كنت مخطئًا حقًا!"

[مثل الأنبياء الآخرين

الذين قدمنا من خلالهم الرحمة، تذكروا يونس]

رجل السمكة الكبيرة عندما

تخلى عن مهمته، متمسكاً بإيمان راسخ في حالة من الارتباك والغضب الشديد.

لقد افترض من أجل مصلحته الخاصة أننا لا
نستطيع تركيز قوتنا على نقطته الصغيرة في
المكان والزمان وإعادته إلى الوحدة.

لكنه كان يتخيل ذلك فقط.

لقد كان منقسماً على نفسه،

منفياً عن المصدر، وبكى من أعماق الظل الإلهي
- كل محاولات البشرية المنسية

لتحقيق الصورة الإلهية: "لا يوجد كائن
سواك، أنت الذي هو الطهارة الأصلية

التي لم تمسها يد في كل شيء (حتى أنا!) في الواقع،
لقد أصبحت منفصلاً للغاية،

مادي التفكير للغاية، أتصرف

من صورة مشوشة لنفسي،

ظل معوج للكائن الواحد".

التأمل: الصوت والتجسيد 9: النفس في البداية

للوصول إلى مكان من الصفاء والدهشة في الداخل:

كما هو الحال في التأملات الأخرى، ابدأ بأخذ نفس لطيف من القلب. ثم أضف تدريجياً إلى مرآة القلب الصوت الداخلي لكلمات سبحان الله ("SOOB-HAHN AHL-LAH," استنادًا إلى كلمة سبحانك في المقطع أعلاه). يمكن أن يساعدك هذا الصوت في الاتصال بالمكان الموجود داخل نفسك والذي هو كما كان في البداية، لم يمسه أو يلوثه أي انطباعات من حياتك. بل إن هذا المكان في داخلك يتذكر ما قبل ولادتك، قبل أن يولد أي إنسان.

بحسب الصوفيين، فإن حالة الدهشة النقية غير الملوثة هذه هي الحالة التي كنا عليها عندما كانت البشرية جمعاء في قلب الحبيب في البداية. لطالما حملنا في داخلنا هذه المعرفة الداخلية. كل ما نحتاجه هو أن نتنفس معه لكي نعيد إيقاظه. مع تعمق أنفاسك، اسمح لنفسك بالبدء في ترديد أصوات الكلمات بنبرة واحدة، مع وضع يدك برفق على قلبك لتشعر بالاهتزاز هناك. اسمح للاهتزاز والشعور بالتعمق، ثم بعد فترة من الوقت عد إلى التنفس ببساطة مع العبارة. استرح في هذا المكان الرائع والصافي، واشعر بأنك أقدم من النجوم والمجرات، قبل ظهور أي "أنا" و"أنت".

"أنا وأنت" (بالفارسية)

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

"أنا" و "أنت" تركزان الضوء
مثل الثقوب الزخرفية المقطوعة
في غطاء المصباح.

لكن لا يوجد إلا نور واحد.

"أنا" و"أنت" يلقيان حجاباً
رقيقاً بين السماء والأرض.

ارفع الحجاب وستختفي جميع

العقائد والنظريات اللاهوتية.

عندما يختفي "أنا" و"أنت"، كيف
يمكنني أن أعرف ما إذا كنت في
مسجد أو كنيس أو

كنيسة أو مرصد؟

القسم الثالث:

أصوات التواصل: كيف أتواصل؟

في عالمٍ مليء بالأفراد، كيف نرتبط بـ "الآخرين"؟ ما هي الرغبة؟ ما هو الحبّ؟ عندما نترك أشكالنا الفردية، ما الذي يبقى أو يستمر؟ كما أثارت أصوات الشرق الأوسط القديمة هذه التساؤلات وتأملت في مفهوم التواصل باعتباره مبدأً مقدساً للكون. يبدو أن كل موجة وجسيم في الكون متصل ببعضه البعض. كل شخص وكل فعل مرتبط بالآخر. إن ميل الذرات إلى الترابط، وميل الحيوانات إلى التجمع في قطعان، وميل البشر إلى تشكيل مجتمعات، يعكس هذا المبدأ. على المستوى الشخصي، يحثنا هؤلاء الرواة وأصوات الحكمة على أن نكون على دراية بعلاقاتنا مع بعضنا البعض، ومع الطبيعة، ومع مصدر الوجود وغايته. على أعمق مستوى روحي، تطلب منا هذه الأصوات أن نفكر في كيفية حبنا وكذلك كيفية موتنا.

10. الرغبة والحب: من أحب؟

أدى ازدياد التنوع الخارجي بالإضافة إلى ازدياد تعقيد الحياة الداخلية إلى تطور الكون نحو بعض الاختلافات الجوهرية للغاية - مثل تلك الموجودة بين الذكور والإناث. وتتوازن هذه الاختلافات مع رغبة الكائنات الحية في العودة إلى علاقات أكثر ترابطاً ووثوقاً. يمكن للرغبة القهرية أن تطغى على الأصوات الأخرى الأكثر موضوعية في طبيعة الإنسان. لكن الرغبة يمكن أن تتطور أيضاً إلى حب، وهي قوة غامضة تنمو ببطء من الداخل، بدلاً من أن تنمو من خلال قوة الجذب الأكثر فورية - والتي غالباً ما تكون مبهرة. بحسب رواة القصص في الشرق الأوسط، فإن اتباع الرغبة والحب إلى مصدرهما، دون التمسك بموضوعهما، يمكن أن يقودنا إلى التواصل مع الكائن الكامن وراء الكون.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في كيفية أن الموقف أو الشخص الذي يجذبك (أو ينفرك) يطلب منك الانفتاح على جزء جديد من ذاتك الداخلية. ما هي الأبواب التي سيفتحها لك الحب الحقيقي الآن؟

عادات الإنسان ـ اليوم السادس، الجزء الثاني (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :27-28)

(wayyivra’ ’elohim ’et-ha’adam betzalmo betzelem ’elohim bara’ ’oto zakhar uneqeba bara’ ’otam (27

نسخة الملك جيمس: فَخَلَقَ اللهُ الإِنْسَانَ عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللهِ خَلَقَهُ. ذَكَرًا وَأُنْثَى خَلَقَهُمْ.

يتابع الراوي:

وفي وقت لاحق من تلك الفترة المضيئة السادسة
(اليوم، كما تفهم)،

استمد القدوس من جوهره الخاص
بالحضور الكامل (ولا يزال يستمد منه)

تجربة جديدة في الوعي: الوحدة الجماعية
الفردية، والتي تسمى أحيانًا "الإنسان". بإمكان
البشر استخلاص عصير نبيذ الكون، لكنهم
سيظلون

ينحرفون عن مسارهم الخاص

إذا نسوا أصلهم ومصدرهم.

حتى في إطار الوحدة الإنسانية، عبّر
التنوع عن نفسه أيضاً.

ظهرت نغمتان أساسيتان أو نمطان

لتجربة الوعي البشري

بطرق مختلفة في "أجسام" مختلفة.

كان أحدهما بريئاً وواضحاً وجلياً، ينمو ويرتفع،

وينقش ما تم تأسيسه ويجسد ذكرى أصل الأشياء.

أما الآخر فكان بريئاً، دقيقاً وعميقاً، مجوفاً وكهفياً،

يرعى الجديد ويجسد المعرفة بالفضاء
والفراغ البدائي.

أثارت هاتان الطريقتان للمعرفة والتجربة أولى بوادر

الوعي الذكوري والأنثوي كما هو
موجود بطرق مختلفة داخل كل إنسان.

موسيقى واحدة، نمطان موسيقيان -
الإنسان الأول مُقدّر له التعامل مع
التناغمات،

في تغييرات دائمة التطور.

wayebarekh 'otam 'elohim wayyo'mer lahem 'elohim peru urebu umil'u 'et-ha'aretz wekhibshuha uredu (bidgat hayyam ube'of hashamayim ubekhal-chayya haromeset 'al-ha'aretz (28

نسخة الملك جيمس : وَبَارَكَهُمُ اللهُ وَقَالَ لَهُمْ: «أَثْمِرُوا وَاكْثُرُوا وَامْلأُوا الأَرْضَ، وَأَخْضِعُوهَا، وَتَسَلَّطُوا عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيْرِ السَّمَاءِ وَعَلَى كُلِّ حَيَوَانٍ يَدِبُّ عَلَى الأَرْضِ.

ثم نفخ القدوس مرة أخرى بمغناطيسية،

مشعاً بالصوت باتجاه الإنسان
الأول. الكون "مبارك" هذه
التجربة الحية

بوصف وظيفي صامت قد يبدو ترجمته
كالتالي:

"أثمروا أكثر!"

كونوا أكثر تكراراً وتنوعاً!

املئوا جزيئات

الحياة الداخلية والخارجية

وأنتم تنتشرون فوق الأرض وعبرها،
وعبر الترابية.

ساعدوا الخلق على

استعادة غايته *(khibshuha)* والحكموا
معه،

داخل، جنباً إلى جنب *('b)*

الطرق الداخلية والخارجية القديمة

للسباحة والطيران والزحف، سواء عن طريق
الموجة أو الجسيم. هذه الطريقة "الإنسانية"،

القادرة على

التفكير في كل ما سبق - التأمل الذاتي
والانعكاسي -

يمكنها أن تتجاوز ما سبق، لكنها تحتاج إلى
تعلم الحكم معًا.

(نعم، أيها المستمعون،

"المشروع الإنساني").

كونه نارًا مركزيا للغاية في الكون
بأكمله،

يمكنه أن يتجاوز ويطغى على هياكله
الداخلي القديمة - اللاوعي، والذات
الغريزية،

والذكاء الزاحف، وجميع التطورات الثمينة السابقة
الأخرى

التي تلقاها كميراث.

ومع ذلك، فإن البركة الممنوحة بوضوح تخبرنا أننا
بحاجة إلى تعلم كيفية

استعادة وتحقيق

غايتنا وغايات الطبيعة، وكيفية إدارة الخلق
جنبًا إلى جنب

وداخل الكائنات الأخرى الموجودة في القصة
المقدسة التي يرويها

القدوس الآن منذ البداية الأولى.

التأمل - عمق الذات 8: الشراكة

للمساعدة في تحقيق التناغم بين الجانبين الذكري والأنثوي في الداخل:

بعد البدء بتذكر المصدر، استمر في التنفس من القلب. اسأل نفسك ما إذا كان الوقت مناسباً للربط بين الانطباعات الأصلية على مستوى النوع لـ "الأنثى" و"الذكر".

في داخلك، تلك التي تسبق تأثير التنشئة الثقافية. ثم ابدأ بالخيار الذي يجذبك أكثر. الهدف هو تحقيق التناغم بين ذاكرة كليهما في الداخل، من أجل وحدة أكبر.

بالنسبة للذكر: اسمح لوعيك بالتنفس من القلب أن يتصل بجانب جسمك الذي تربطه بالذكورة. استشعر نفساً من بداية الزمان، نفساً إبداعياً من الإنسانية يرتفع، ويمتد، وينقش شيئاً ما. تنفس واشعر.

بالنسبة للإنثى: دعي وعيكِ ينتقل إلى الجانب الآخر من جسدكِ. استشعري نَفَسًا إبداعيًا من البداية يُشكّل مصفوفة أو شبكة من الاتساع، ويستخرج من الفراغ المُفعم بالحيوية ما هو جديد.

بعد بضع دقائق، تنفس من كلا جانبي الجسم واشعر بتناغم نمطي الوجود. قد لا تتم هذه الشراكة على الفور. قد يشعر أحد جانبي الوجود أو الآخر بأنه قد تم تجاهله أو التقليل من شأنه في الماضي. ابدأ في بناء بعض جسور التفاهم، كما فعلت في جلسات التأمل السابقة بعنوان "أعماق الذات".

في نهاية التأمل، قم بتضمين الوعي بالجوانب الأخرى من ذاتك اللاواعية - الموروثات من الأنواع الأقدم. ضع في اعتبارك أن طاقة تفاعلاتنا البشرية قد تصبح مهيمنة لدرجة أن هذه الاحتياجات والأصوات الأخرى قد تتلاشى في الخلفية. اعزم على إبقاء أصوات الطبيعة الأخرى حية في داخلك. وكما هو الحال مع التأملات الأخرى، ينتهي هذا التأمل بالشكر على كل صوت مسموع والشكر على المصدر الكامن وراء الكون.

الطيور، التماسيح، النشوة، الشوق (مصري)

(أغاني حب مصرية من حوالي 1300-1100 قبل الميلاد)

(السطور الأولى من ترجمة أدولف إرمان: الأغاني الجميلة لأختك التي يحبها قلبك، والتي تأتي من المرج). أخي الحبيب، قلبي يتوق إلى حبك... أقول لك: "انظري ماذا أفعل". لقد أتيت للأصطاد وفخّي في يدي...")

تبدأ الأخت، وهي محبوبة جميع القلوب، هذه الأغاني وهي عائدة
من الغابة: "يا حبيبي، يا أخي،

قلبي يركض وراء حبك،

لقد أحيت كل شيء!" تعال وشاهد ما أفعله! لقد عدت
للتو من نصب فخ:

الطعم والفخ في يدي. طيور ذات جمال وريش فائقين
تسافر من أراضٍ معطرة بعيدة، ممسوحة بالمر والروائح
العطرة.

لقد جاء أحدهم وأخذ دودتي،

وعطرها من الجزيرة العربية، ومخالبها المليئة بالعنبر الخام: هيا بنا نطلق
سراحه معًا.

عندما أكون وحدي معك،

أريدك أن تسمعي صرخة

ذلك الطائر المسكين المدهون بالتوابل.

كم سيكون الأمر أفضل لو

كنت معي عندما أُعدّ الفخ. لا شيء يضاهي الذهاب إلى
الحقول مع الحبيب!

يقول الأخ:

"حب أختي ينتظرني على الجانب الآخر
من النهر.

يتربص تمساح في المياه الضحلة. لكن عندما
أنزل إلى الماء، عندما أخوض في التيار،
سيسيطر نبض قلبي

على إيقاع المد والجزر

، وستحول قدماي الأمواج إلى أرض.

حبي لها يمنحني الثبات - إنه سحري
المائي!

عندما أرى أختي قادمة نحوي، يرقص قلبي

وأفتح ذراعي لأعانقها. "أختي تأتي إلي!"

تقول الأخت:

"يحاول السنونو تشتيت انتباهي:

"لقد طلع الفجر، ألن تأتي إلى الغابة؟" يا طائر، لن تزعجني
اليوم!

لقد وجدت أخي في سريره. قلبي خفيف اليوم، لأنه
قال لي:

لن أذهب بعيداً - يدي في يدك - وسنتجول معاً

في كل مكان جميل. إنه يحترمني،

ولا يؤذي قلبي.

يقول الأخ:

"لم أرها منذ سبعة أيام، والآن أنا مريض."

جسدي ثقيل، وأفقد الوعي بسهولة. إذا زارني
كبير الأطباء،

فلن يطمئن قلبي.

إذا قام الكهنة بالترنيم من أجلي،

فهذا عديم الفائدة، فتشخيصهم خاطئ.

قل لي فقط: "ها هي!" وسأستعيد نشاطي - اسمها ينعشني
على الفور.

رسائلها تُعيد الحياة إلى قلبي.

أختي خير دواء من أي وصفة طبية. إنها تعني لي أكثر من كل
الكتب المقدسة. إذا رأيتها، أبدأ بالتعافي.

إذا ألقت عليّ نظرة، أشعر أنني أصغر سناً. إذا تحدثت
إليّ، تعود إليّ قوتي. عندما نتعانق، يهرب كل شر.

لكنني لم أرها منذ سبعة أيام!

أغنية عن الحب والرغبة - الجزء 1 (بالعبرية)

(ترجمة موسعة لنص نشيد الأناشيد 8 :4-5 من العبرية)

(hishba'ti 'etkhem benot yerushalaim ma-ta'iru uma-te'oreru 'et-ha'ahaba 'ad shettechpatz (4

نسخة الملك جيمس : يَا بَنَاتِ الْقُدْسِ، اِحْلِفْنَ لِي أَنْ لاَ تُوقِظْنَ وَتُنَبِّهْنَ حَبِيبِيَ حَتَّى يَشَاءَ. (4).

أقسمن لي يا بنات أورشليم! أخواتي المستقبليات
اللواتي يقدّرن السلام،

اسمحوا لي أن أأسر قلوبكن بهذه الفكرة:

إن الحب الذي يتوسع وينتشر تدريجياً وبشكل غامض من
مكان سري، والذي يسعى إلى العطاء بدلاً من التملك،

لا ينبغي إثارته دفعة واحدة، دون وعي. لا تشعلها بدون ضوء،

ولا توقظها بدون رؤية واضحة، ولا
تجردها من كل شيء، ولا تشعلها حتى

تفقد ذكائها تماماً. أرسي أساسها بعمق وأمان:
عندها ستجد متعة في

الخضوع لرغبات الحبيب.

mi zo't 'ola min-hammidbar mitrappeqet 'al-dodah tachat hattappuach 'orartikha shamma chibbelatkha ('immekha shamma chibbela yeladatkha: (5

نسخة الملك جيمس : مَنْ هَذِهِ الطَّالِعَةُ مِنَ الصَّحْرَاءِ مُسْتَنِدَةً عَلَى حَبِيبِهَا؟ تَحْتَ شَجَرَةِ التُّفَّاحِ أَيْقَظْتُ فِيكَ أَشْوَاقَكَ، هُنَاكَ وَلَدَتْكَ أُمُّكَ، وَلَدَتْكَ الَّتِي حَبِلَتْ بِكَ (5).

من هذا الذي ينهض كالنبات البدائي، وينمو بطاقة
بدائية، ويتسلق المساحات المفتوحة

والمروج التي تنتشر بحرية؟ من هذه التي
تعيد بناء نفسها على حبيبها -

متكئة، مستريحة، تتحرك في موجة
متجددة؟

من هذا الذي يصلح

وعاء الحب الذي اختارته، يشفي زهرة
رغبتها كدواء،

كفداء للحظة؟

لقد أيقظتك أولاً تحت شجرة التفاح،

وأعميتك في غرفة الفاكهة الداكنة - عمق أنفاسك الفردية الحية.

في الداخل هناك أدهشتك وأحزنتك - في ضوء ذلك المكان المظلم الخصب.

في الداخل، كنت مرتبطًا بالجدة. في الداخل، لقد وُلدتِ في خضمّ الكفاح على يد جميع النساء اللواتي واصلن الحياة.

التأمل - الوعي بالقلب 8: النار والنور

عند ممارسة الحب مع شريكك:

تنفس واسمح لشعور التواصل البسيط المذكور في الفصل الأخير ("الحضور والتسامح") أن يزيد من حساسية علاقتك بشريكك. دع الماضي يمضي. دع وعيك بالقلب، وعمق الحب، يحافظ على النور في النار، وعلى رؤية حب أعمق في الشغف. دع شعور القلب ينتشر في جميع أنحاء الجسم. عندما تُرسى الأسس، وتكون هناك قوة في القاعدة، فإن الحب ينحني لرغبات المحبوب. حينها ستجد نار الرغبة الجامحة لحظتها المناسبة. ستكون مرتبطًا بقوة الشفاء القديمة والمقدسة للحب والعاطفة، المذكورة في الأغنية. لا ينبغي اعتبار هذه اللحظات حقاً مكتسباً، بل يجب تقديرها كنعمة مذهلة. يمكن الاستعداد لها، ولكن لا يمكن توقعها.

صلاة من أجل البذور والخبز والماء (بالسومرية)

(نسخة من ترنيمة سومرية لإينانا وداموزي، الألفية الثالثة قبل الميلاد)

(السطور الأولى من ترجمة إس. إن. كرامر: أيها الثور الجامح، يا عين الأرض، سألبي جميع احتياجاته، وسأجعل سيده يقيم العدل في البيت الأميري...)

تقول إنانا:

ثور بري - نابض، عين واحدة للأرض كلها! أريد أن ألبي جميع احتياجاتك:

أريد أن أجبر سيدك على إقامة العدل في المكان الملكي بالداخل.

لا تدع أي صوت دون أن يُسمع،
ولا تدع أي شيء دون إنجاز!

أريد أن أجعل نسلك ينمو ويكتمل في قصري.

يقول داموزي:

إنانا، صدركِ حقل مفتوح،

مساحاتكِ الواسعة المفتوحة تتدفق بالخضرة

مثل مرج ممتد بحرية يتدفق بالحبوب.

تتدفق مياهك العميقة عليّ كخبز من منبعه.

الماء يتدفق ويتدفق،

والخبز والفهم من العلاء. أطلق الفيضان لهدفه المنشود،

سأشربه كله منك.

التأمل - الصوت والتجسيد 10: الدعوة والاستجابة

للمساعدة في تحرير صوت صادق:

تتضمن بعض أقدم أناشيد البشرية تبادل النداء والاستجابة بين طاقتين متجاذبتين ولكنهما مختلفتان. بينما يشعر كل "قطب" من البطارية، إذا جاز التعبير، بشكل أوضح بالاختلافات في صوت الآخر ونبرته وجوهره، فإن "التآكل" الذي يصيب الحواس يتلاشى ويتدفق التيار بقوة أكبر بين الاثنين. يمكن أن تحدث هذه العملية داخل الشخص، في النفس أو الذات النفسية اللاواعية، وكذلك بين الناس. يمكن لمثل هذه الأناشيد القديمة التفاعلية أن تقودنا إلى ما وراء الصور النمطية للذكور والإناث لأنها تعمل تحت مفاهيمنا الذهنية. كما يمكنها أن تفتح باباً للمشاعر نحو استجابة بشرية أبسط وأقدم، عندما لم تكن الجنسانية والإثارة الجنسية سلعة يتم تسويقها واستغلالها كوسيلة للبيع والتلاعب والسيطرة.

حاول ترديد اسمي إنانا ("IN-AN-NAH") وداموزي ("DAH-MU-ZEE") على نغمة واحدة، وضع يدًا واحدة برفق بالقرب من قلبك للسماح بالشعور بالصوت هناك. استشعر الصوت كحوار بين الجانبين الأنثوي والذكوري فيك. ابدأ بهدوء وببطء، واشعر بكل صوت منفتح، ووجهه إلى الداخل. بعد بعض التدريب، قد يبدأ صوتك في أن يصبح أكثر وضوحاً وانفتاحاً. اتبع إحساس الرنين الذي تجده في القلب، ودع هذا الإحساس يضفي المزيد من "العاطفة" على صوتك. ويمكن أن يصبح ذلك بمثابة نقطة مرجعية لتلاحظ، بصوتك الخاص، متى يكون قلبك "متعلقاً" بشيء ما أو لا. هذا جزء آخر من استعادة تراثنا الإنساني الحقيقي. كما في السابق، عند ملاحظة أي تغييرات أو تلقي أي رؤى، قدم بعض الشكر والامتنان للمصدر.

[بينما يفتح الكون ويغلق (بالآرامية)]

(ترجمة موسعة لإنجيل متى 7:7 من النسخة البشيطة للأناجيل)

(sha'lu wnetiyheb lkhuwn (A) b'aw wteshkchuwn (B) quwshw wnetptach lkhuwn (C

نسخة الملك جيمس : اِسْأَلُوا تُعْطَوْا. اُطْلُبُوا تَجِدُوا. اِقْرَعُوا يُفْتَحْ لَكُمْ.

اسأل بشدة -

مثل خط مستقيم محفور نحو الشيء الذي تريده؛

صلِّ برغبة -

كما لو كنت تستجوب نفسك عن أعمق رغباتها وأكثرها خفاءً؛

وستتلقى

على نطاق واسع -

ليس فقط ما طلبته رغبتك،

ولكن حيث قادك النفس الأساسي - عتبة الحب، المكان الذي

تثمر فيه

وتصبح جزءًا من قوة الكون في التوليد والتعاطف .(A)

ابحث بشغف -

من داخل رغبتك إلى تجسيدها الخارجي -

دع الهم والغضب الداخلي يقودك إلى العمل بحماس -

بغض النظر عن مدى مادية أو فجة هدفك في البداية؛

وستجد إشباعًا

لدافع الجسد لتحقيق غايته ورؤية مصيره.

مثل نبع متدفق، ستكتسب قوة

السكون العميق بعد بذل جهد -

قوة الأرض على النمو من جديد في كل موسم (B).

اطرق ببراءة -

كما لو كنت تدق وتد خيمة أو تعزف نغمة واضحة لم تُسمع من قبل.

اخلق مساحة كافية في الداخل

لاستقبال القوة التي تطلقها؛ أفرغ نفسك -

طهرها من الآمال والمخاوف الخفية، وسوف

تنفتح بسهولة -

استجابة طبيعية للمساحة التي تم إنشاؤها، جزء من انكماش وتوسع الكون؛

وتخترق بسلاسة -

كما ينفتح الكون وينغلق

حول كلماتك من الرغبة المُرضية (C).

التأمل - الحضور البسيط 6: عتبة الحب
للسعي الحثيث لتحقيق هدف ما بقلبٍ نابض:

ابحث عن مكان، ربما في الطبيعة، حيث يمكنك المشي بحرية ودون أن يزعجك أحد. استنشق بعمق من قلبك، مع فتح عينيك، وابدأ بالمشي واشعر كما لو أن الدافع للحركة كان ينبع من القلب. يمكنك مرة أخرى استخدام كلمة يسوع القوية "إينا نا"، التي تربط المرء بالواحد في حضور بسيط، كدعم إيقاعي أثناء سيرك. ثم اجعل صورة أو شعور هدفك يتردد في قلبك. اشعر بالرغبة، وانخرط بشغف، لكن اترك مساحة في داخلك لاستجابة الكون. دع ما هو حقيقي ونابع من القلب ينفصل عما هو قهري واعتيادي. اتبع الحقيقة.

حواجبها اختطفت قلبي *(بالفارسية)*

(من "قصائد" الشاعر الصوفي سعدي الشيرازي، من بلاد فارس في القرن الثالث عشر)

أول نسمة من الربيع!

لكن هل أشم رائحة حديقة أم

رائحة لقاء صديقين؟ مثل فن الخط الذي ينقل
أعيننا من الفكر إلى الجمال،

فقد خطفت حواجبها قلبي. طائر! لقد أسرك قلبي ذات
مرة.

لماذا لا تعود إلى العش طواعيا؟

كل ليلة، تذوب الشمعة وأنا معاً، لكن ناري
تشتعل في داخلي.

كل تركيزي منصب على ضجيج الطريق،
وعيني تستقر على عتبة الباب. عندما يتردد
صدى الأذان للصلاة، لا أسمع سوى جرس
القافلة.

حتى لو كنت تكرهني، عد إليّ -

سيكون ذلك نوعًا من العلاقة!

لقد قهر الحب صبري - يدي التي تكتب ترتجف!

عندما ينفصل الحبيبان،
ينفصل الجسد والنفس أيضاً.

سعدي، وهو يئن، هو ضمانك لهذا العقد
المقترح للحب: النار تلتهم قلمي المصنوع
من القصب،

والحبر الذي تراه هنا ليس إلا دخاناً.

أكواب ونبيذ (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان" الشاعر الصوفي حافظ الشيرازي، القرن الرابع عشر في بلاد فارس)

أنتِ هناك، تحملين ذلك الكأس! املئيه
بفرحة الشباب—

أحضري لي كأسًا آخر من نبيذ النشوة. أحضري لي دواءً
لمرض الحب - أحضري لي سكرًا نقيًا وعاطفيًا،

وهو علاج الشباب والشيوخ.

موسيقي! لا تتذمري لي بشأن عجلة الزمن - كيف سارت الأمور في هذا
الاتجاه وليس بالنسبة لكِ.

هدوء! المسِ الأوتار بهدوء. كثرة الحكمة مملة:

لنحضر حبل الخمر لعنقه. عندما تبدأ الوردة بالذبول، قولي
"دعها تذهب!" وتذوقي اللحظة الحاضرة، كما تفعل الوردة.
إذا اختفى هديل الحمامة، فمن يهتم-

يمكننا أن نصدر نفس الصوت "هوو" باستخدام إبريق النبيذ!
الشمس هي الخمر، والقمر هو الكأس:

صبِّ الشمس في القمر إذا أردتِ أن يمتلئ. شرب هذا النوع من
النبيذ قد يكون جيداً أو سيئاً -

اشربيه على أي حال!

إذا لم تستطعِ رؤية وجه الحبيب إلا في الأحلام، فما الخطأ في الحصول
على قسط من النوم؟

المزيد من أكواب النبيذ! استمرِ في إرسالها إلى حافظ: سواء كان
ذلك ذنبًا أو خلاصًا - استمرِ في إرسالها!

11. الحب والموت: ما الذي يجب التضحية به ؟

إن رغبة الكون في السعي إلى التواصل تؤدي إلى أنواع مختلفة من التضحية - طوعية وغير طوعية - بما في ذلك أفعال أن تأكل و أن تؤكل. في نهاية المطاف، يثبت الحب والموت أنهما قوتان متشابكتان أكثر مما ترغب ثقافتنا في الاعتراف به. إن إنكار الموت يمزق النفس الحديثة. نميل إلى التصرف كما لو أننا سنعيش إلى الأبد، وأن موارد الأرض لا تنضب أيضاً. لكن جزءًا منا يعلم أن هذا ليس صحيحًا. إن العودة إلى الشعور بـ "الحضور البسيط" تشفي الانقسام وتوفر ملاذاً للسلام الإبداعي، وفقاً لأصوات الحكمة هنا. بالإضافة إلى ذلك، فإن الترابط العميق مع الآخر يستحضر موت من كنا نظن أننا عليه وولادة شيء جديد.

عندما تجذبك الحياة إلى الاختيارات الواردة في هذا الفصل، قد تفكر في كيف يطلب منك الحب التضحية بجزء معروف من كيانك الداخلي من أجل الكشف عن المزيد من الكنز المجهول في الداخل. هل هناك شعور حقيقي أكثر بانتظار البعث إذا، كما يقول الصوفيون، "مت قبل أن تموت"؟

أن تأكل وأن تؤكل - اليوم السادس، الجزء الثالث (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 1 :29-31)

wayyo'mer 'elohim hinne natatti lakhem 'et-kol-'eseb zorea' zera' 'asher 'al-penei khol-ha'aretz we'et-kol-ha'etz 'asher-bo feri-'etz zorea' zara' lakhem yihyeh le'okhlah (29) ulekhal-chayyat ha'aretz ulekhal-'of hashamayim ulekhol romes 'al-ha'aretz 'asher-bo nefesh chayya 'et-kol-yereq 'eseb le'okhla :(wayehi-khen (30

(wayyar' 'elohim 'et-kol-'asher 'asa wehinne-tob me'od wayehi-'ereb wayehi-voqer yom hashishi (31

نسخة الملك جيمس : وَقَالَ اللهُ: «إِنِّي قَدْ أَعْطَيْتُكُمْ كُلَّ بَقْل يُبْزِرُ بِزْرًا عَلَى وَجْهِ كُلِّ الأَرْضِ، وَكُلَّ شَجَرٍ فِيهِ ثَمَرُ شَجَرٍ يُبْزِرُ بِزْرًا لَكُمْ يَكُونُ طَعَامًا(29). وَلِكُلِّ حَيَوَانِ الأَرْضِ وَكُلِّ طَيْرِ السَّمَاءِ وَكُلِّ دَبَّابَةٍ عَلَى الأَرْضِ فِيهَا نَفْسٌ حَيَّةٌ، أَعْطَيْتُ كُلَّ عُشْبٍ أَخْضَرَ طَعَامًا». وَكَانَ كَذلِكَ(30). وَرَأَى اللهُ كُلَّ مَا عَمِلَهُ فَإِذَا هُوَ حَسَنٌ جِدًّا. وَكَانَ مَسَاءٌ وَكَانَ صَبَاحٌ يَوْمًا سَادِسًا (31).

يتابع الراوي:

واستكمالاً للفترة التنويرية
السادسة،

قام القدوس بعد ذلك بتأسيس أن تأكل و أن
تؤكل.

ربما حتى هذه اللحظة،

لم تكن الكائنات الداخلية والكائنات
الخارجية قد مزجت جوهرها بهذه الطريقة
الحميمة.

أو ربما كان الغذاء يأتي عن طريق الرياح
والأمواج والتلامس

بدلاً من أن يأتي عن طريق استهلاك بعضهم البعض.

إن إدخال "الخبز" *(lakhem)*، والذي
يمكن أن يكون طعامًا خارجيًا أو فهمًا
داخليًا،

يعني أنه أصبح بإمكان كائن واحد استيعاب
الحكمة الداخلية لكائن آخر. ويمكنها، كما لو كان
الأمر كذلك، أن تتلقى حزمًا من الطاقة والفهم،

و"نضارة" الآخر الحية،

بحيث تتطور الرغبة في تواصل أعمق مع الكون بأسره
(ومع القدوس) أيضًا.

كقائمة طعام "للإنسان"، قدم القدوس

نظامًا غذائيًا كاملًا، ولكنه جذري:

أولاً، جوهر "الشخصية"، أي كل الرغبات الهشة الجديدة

التي تنتج تجارب غريبة وفخمة في التنوع. كان هذا الجزء من القائمة أشبه بـ "اللحن" المتغير باستمرار الذي أنتجته موسيقى

تلك الكائنات التي تم خلقها سابقًا.

ثانياً، جوهر "الشخصية"، أي القدرة الأكثر صلابة وقابلية للتنبؤ

على الإحساس والتنظيم والتذكر. هذا "الطعام" كان يقدم، من خلال الذاكرة،

المزيد من النسل المرتبط، أو الأطفال، أو "الفاكهة". كان هذا الجزء من القائمة بمثابة "الإيقاع" الذي أنتجته موسيقى

تلك الكائنات التي تم خلقها سابقًا.

على الرغم من كونها أكثر "اعتيادية"، إلا أن طعام الشخصية كان يحتوي أيضًا على نار الحياة

ويمكنه، من خلال العفوية، أن يكشف عن بذور جديدة للتنوع لتمريرها إلى الجيل القادم. (29)

أما بالنسبة للذوات النفسية الأخرى التي خُلقت قبل الإنسان (على الأقل تلك المرتبطة بالأرض و"الجسيم") فقد قدم القدوس

قائمة طعام مختصرة:

رغبات جديدة، "شخصية".

وتلك الارتجالات العفوية على لحن الحياة الرئيسي

تُسمى أحيانًا "طفرات". بطريقة ما، لم يتمكنوا من "أكل" أو استيعاب شخصية

كائن آخر لصالحهم. (30)

ربما ليس "عادلاً"، وربما ليس متوازناً، لكن الكائن الكوني رأى أنه

لاتباع مسار جديد، والتعلم أثناء نموه، لا يمكن أن يكون

الخلق "ناضجاً" تماماً، طوال الوقت، وفي كل مكان.

أُشعلت نار، وتصاعد الدخان.
يجب أن تأخذ الخيارات التي تُتخذ
في ظل الحرية مجراها.

لذا كان هذا التطور في الخلق أقرب ما يكون إلى الوحدة
النسبية، جاهزًا للحظة،

جيدًا "بما فيه الكفاية".

بعد تكرارها ذهابًا وإيابًا،

مثلت هذه الجولة السادسة من الفتح والإغلاق
سادس تجلٍّ كبير للأحداث المضيئة والذكية

في جوارنا منذ البداية العظيمة:

انضم لحن الإنسانية إلى موسيقى
الحياة. (31)

التأمل والامتنان والاحتفال 8: الأكل الواعي

لتطوير علاقة أكثر إشباعاً مع الطعام:

عندما نأكل، فإننا نرتبط بالجوهر الداخلي والتنوع والتواصل مع الكائنات الأخرى. إن شخصية الكون، الغنية بالتنوع، تظهر لنا على شكل اختلافات دقيقة في كل عشب أو خضار أو حبوب. إنّ الطبيعة هي هبة من هبات الطبيعة، فهي تتميز بالبرية والنضارة، لا بالتماثل. ثمرة العلاقة الأطول والأكثر ترابطاً. وكذلك الحال بالطبع مع أي طعام من الحيوانات أو الطيور أو الأسماك. جميعهم يضحون بحياتهم من أجلنا طوعاً أو كرهاً بمعنى حرفي للغاية.

في إحدى الوجبات، تأمل في هدايا التنوع والعمق والتواصل التي تحصل عليها من خلال تناول الطعام. استشعر أو تخيل شخصية وخصائص كل كائن يغذيك وكيف يضيف هذا إلى إحساسك بأنك إنسان تمامًا ـ أي أنك مدرك لوعي الكون بأكمله.

قد يتطلب هذا بعض التحضير.

أو

لاً، قد نحتاج إلى اكتشاف ما تأكله بالفعل. من ناحية أخرى، قد تضطر إلى التباطؤ لتشعر فعلياً بالكائنات التي تغذيك. قد يؤدي هذا إلى مزيد من التغييرات في نمطك المعتاد. إن اتباع نظام غذائ

السؤال الوحيد الآخر الذي يجب مراعاته هو السؤال الذي طرحه يسوع سابقًا: لأي كائنات مستقبلية ستكون أجسادنا خبزًا؟

خلق المياه الصاعدة مرة أخرى (بالبابلية)

(طقوس رثاء إنانا لحبيبها المفقود داموزي، حوالي 1800-1200 قبل الميلاد)

(السطور الأولى من ترجمة ستيفن لانغدون: الملكة السماوية التي تجلب الخضرة بوفرة، إنينا [هكذا وردت] التي تجلب الخضرة بوفرة. وفرة الأشياء النابتة حيث...)

تسأل إنانا، التي تجلب لنا دائماً الحياة الخضراء
بوفرة، قرينها الذي رحل إلى العالم السفلي وينام
في الحبوب المدفونة: "أين ذهبت كل الوفرة، كل
ثمار الطبيعة المتدفقة؟"

يا أخي، من أخذها؟ أين ذهبت؟

رد داموزي:

"يا ملكتي، هذه النبتة النابضة بالحياة، القوية
والنامية كالثور،

سأعيدها إليكِ، سأربيها لكِ."

كل ما أُخذ سيعود مرة أخرى.

لا تزال إنانا تريد أن تعرف:

"لكن من سأعانقه؟"

أنت يا زوجي، الذي يجب أن أحتضنه! مع من أنضم؟

مع من قام من الطوفان العظيم،

ومن دوامة ما بعد الموت!

أريد الانضمام إليك!

مع من خلق الحياة في حجرتي المقدسة.

أريد أن أعانقك! عُد يا ذات الكثرة،
عُد وأعد خلق

المياه المتصاعدة،

أعد خلق المياه المتصاعدة.

أغنية عن الحب ـ الجزء 2 (بالعبرية)

(ترجمة موسعة لسفر نشيد الأناشيد 8: 6-7 من العبرية)

shimeni khachotam ‘al-libbekha kachotam ‘al-zero‘ekha (6A)
(ki-‘azza khammawet ’ahaba (B

(qasha khish’ol qin’a (C

(reshafeha rishpei ’esh shalhebetyah (D

نسخة الملك جيمس : اِجْعَلْنِي كَخَاتِمٍ عَلَى قَلْبِكَ، كَخَاتِمٍ عَلَى ذِرَاعِكَ. (أ6) فَإِنَّ الْحُبَّ قَوِيٌّ كَالْمَوْتِ(B)، وَالْغِيرَةَ قَاسِيَةٌ كَالْقَبْرِ(C). لَهِيبُهَا كَالنَّارِ، بَلْ أَشَدُّ مِنْ كُلِّ لَهِيبٍ.(D)

انقش جوهري كختم على قلبك.

دع ذكراي تتردد في أعماق كيانك.

دعني أتألق وأصعد

من خلال مركز شغفك، ومن خلال أطراف
أفعالك، ومن خلال كل جزء منك يصبح مسافراً
ويغادر الوطن.

انقش اسمي كشعار ينبه الجميع:

"هذه هي علامة النزاهة: قوة الكون
تختبئ في الأسفل." (A)

لأن هذا الحب الذي يوسعنا يواجه بشجاعة
انقباض الموت.

هذه القوة الغامضة المتواضعة ـ وهي قوة مادية
كاملة وقوية للغاية ـ جريئة وقوية مثل

أي شيء يحتوي على عصارة
وعصير، شرسة وعنيفة مثل

الذبول، والتحلل

الذي يعيدنا جميعًا إلى التماثل مع الذات
الكونية (B).

هذا الشغف الأعمى،

هذه الرغبة الغيورة والحسودة التي
تستحوذ علينا وتخلصنا،

هذا الحماس المتوتر والمضغوط هو
أمر مربك ومختلط

مثل العالم بعد الموت الجسدي.

إنها تربطنا ارتباطاً وثيقاً مثل

دوامة الإحساس والهدوء، وهاوية الهذيان
والسلام،

وعالم الأسئلة والأجوبة السفلي الذي نجده على الجانب
الآخر (C).

إنها تُصدر شرارات كالبرق.

ينتشر كالطاعون.

إنها تحترق كالنار

داخل النار داخل النار.

إنها تشع مثل

باطن اللحظة الأولى للكون (D).

mayim rabbim lo' yukhelu lekhabbot 'et-ha'ahaba uneharot lo' yishtefuha (7A)
('im-yitten 'aish 'et-kol-hon beto ba'ahaba boz yabuzu lo (B

نسخة الملك جيمس : الْحُبُّ لَا تُطْفِئُهُ الْمِيَاهُ الْغَزِيرَةُ، وَلَا تَغْمُرُهُ الْأَنْهَارُ.(7أ) إِنْ حَاوَلَ إِنْسَانٌ أَنْ يَشْتَرِيَ الْحُبَّ بِكُلِّ مَا فِي دَارِهِ مِنْ ثَرْوَةٍ، لَا يَنَالُ غَيْرَ الِاحْتِقَارِ.(B)

ليس المقصود هنا مياه الظلام العظيم المتعددة، ولا
الاحتمالات المتجمعة للفوضى... ليست أنهار الضوء
الموجه،

بل تيار الهدف المتذبذب... لا يستطيع أي
منهما احتواء أو إخماد، ولا يستطيع أي منهما
التغلب على أو إغراق القوة السرية للحب
الواسع. ليس التدفق السلبي العظيم،

رحم كل الصدفة... ليس التدفق
النشط العظيم،

أو قصة الكون... لا يستطيع أي منهما فهم أو
السيطرة على حب يريد مشاركة الحياة

أكثر مما يريد امتلاكها (A).

إذا حاول العقل الفردي استئجار هذا الحب،

وإذا عرض في المقابل كل أفكاره ودوافعه، حتى لو مدّ كيانه كله للانضمام إليه،

فإنه سيظل يشعر بالإذلال التام.

لا يمكن للعقل الأناني أن يرتقي إلى هذا الحد: فالحب الذي ينمو من الداخل

سيظل ينظر إليه بازدراء (B).

التأمل - الوعي القلبي 9: الحب والموت

لتوضيح حبك لشخص آخر:

العودة إلى الإحساس بالتنفس، والشعور بالقلب كمرآة. اجعل الأمر واضحاً قدر الإمكان في هذه اللحظة. ثم قم بوعي بإدخال انعكاسين وانطباعين في المرآة:

أو

[illegible]

البعض الآخر، لكن من المرجح أن يكونوا أكثر وعياً بعد هذه الممارسة مما كانوا عليه من قبل. وهذا يُقوّي الحب.

الرعد يتحدث: العقل يحتضن كل الأضداد، الجزء الخامس (قبطي)

(من نص مكتبة نجع حمادي "الرعد، العقل الكامل")

(السطور الأولى من ترجمة جورج دبليو ماكراي: اسمعوني أيها السامعون، وتعلموا من كلماتي يا من تعرفونني). أنا السمع الذي يمكن الوصول إليه من كل شيء...

إن "أنا" وحده موجود.

فاستمعوا إذن يا من تستطيعون السمع. وأنتم أيها الملائكة، وأنتم الذين تظهرون في الرؤى أو تنقلون الرسائل، أيها الأرواح المجردة من الجسد التي لا تزال موجودة.

إنّ "أنا " في كل هذه الأقوال هو وحده الموجود. ليس لدي من يحكم عليّ:

أتقبل كل المتناقضات.

قد تخدعون أنفسكم بأفكار وتخيلات

وتقاليد ولاهوت
وتعليقات

وسوابق قانونية

مناقضة، والتي من خلالها تقطعون الاتصال بي.
قد يكون الأمر نسياناً،

أو شغفاً بالتملك،

أو سكراً مؤقتاً،

وكلها أمور يدمنها البشر حتى

يفيقوا من سكرهم، ويستلقوا ويموتوا. لكنك ستجدني هناك أيضاً.

إن الطريقة التي عاملتني بها هي

الطريقة التي عاملت بها نفسك. وهذه المرة لن تموت.

ستعيش معي حتى تتعلم.

التأمل - عمق الذات 9: مواجهة "أنا"

لتوضيح ما هو مهم حقًا في الحياة الآن:

في هذا القسم الأخير من "الرعد"، يقودنا صوت الحس المقدس والحكمة إلى التأمل في زوال وعينا الشخصي، ذلك الذي يربط ذواتنا المتعددة معًا، بما في ذلك جوانب نفسنا التي لا تزال تتعلم وتنمو. هذا الحدث يفصل بين جانبي المرآة، إن صح التعبير، لكن كلا الجانبين سيتغيران من خلال تجاربهما المشتركة. تستمد هذه الممارسة موضوعها من التعبير الصوفي القديم المنسوب إلى الإمام علي أو النبي محمد، "موتوا قبل أن تموتوا" *(mutu qabla anta mutu)*. ربما كان هذا مبنياً على ممارسة مسيحية آرامية سابقة كان يشعر فيها المرء بأنه يسوع في القبر، ثم يقوم من بين الأموات.

بعد البدء بتذكر المصدر، اسمح لأنفاسك ووعيك أن يلمسا بمحبة واحترام جميع جوانب نفسك الباطنة التي اختبرتها حتى الآن من خلال هذه التأملات. بينما تتنفس في انسجام مع كل واحد منهم، استحضر وعيك بزوال جسدك المادي. كيف يساعد هذا في توضيح ما هو مهم حقًا لكل صوت؟ ما هو الضروري لكي يحقق غرضه كجزء من وعيك في هذا الوقت؟ ماذا سيبقى بعد انفصال الفردية؟ لا تجبر أحداً على فعل أي شيء. يجب القيام بهذه العملية في سياق حب عميق ودائم لجميع جوانب نفسك ولشجاعتهم. اختتم هذا التأمل بنفخة شكر على جميع جوانب الذات وعلى المصدر.

[القيامة (بالآرامية)]

(ترجمة يوحنا 11 :25 من النسخة البشيطة للأناجيل)

’amar lah yeshuw’ ’ena’ ’na’ nuwchama’ wchaye’ man damhaymen biy ’apen nmuwt niche’

نسخة الملك جيمس: قَالَ لَهَا عِيسَى: ’’أَنَا هُوَ الْقِيَامَةُ وَالْحَيَاةُ. مَنْ آمَنَ بِي وَلَوْ مَاتَ فَسَيَحْيَا.

قال لها يشوع:

إن ربط الذات بالذات الوحيدة، الحضور
البسيط،

هو الراحة والملجأ الوحيد بعد رحلة من
الاضطراب.

عندها يستطيع الشخص الواعي بذاته أن يغير بيته، وينتقل
إلى حياة جديدة متجددة، عندما تتلاشى العادات القديمة
والمسكن القديم. إن "القيامة" هذه هي نقطة التوقف،

النقطة الثابتة في تأرجح البندول، والتي تستمد طاقتها من
سلام القدوس الخلاق. كل من يملك نفس إيماني،

ويثق ويؤمن مثلي،

حتى لو عبروا البوابة بين هذه الحياة والآخرة،

بين هذا العالم وعالم آخر، بين هذه الذات الصغيرة
ونفس جديدة، سيجدون راحة متجددة

وشعوراً متجدداً بالهدف ليحملهم إلى الأمام
في الطريق.

التأمل ـ الحضور البسيط 7: وجود غياب وشيك
بسبب التواجد في حضرة الموتى:

قد يكون التنفس بوعي من القلب في حضور شخص يحتضر أحد أعمق الصلوات أو الممارسات الروحية. عندما لا يكون هناك شيء آخر يمكن فعله لشخص ما سوى أن تكون معه، فإن مجرد التواجد معه يمكن أن يصبح هدية من كل منهما للآخر. تتكشف الجوانب غير المحققة من الذات، مما يوضح وينقي وينير "أنا" الشخص. يبدو أن فكرة الموت تموت، ولا يتبقى سوى حياة تستمر. قد نسعى إلى هذه الفرصة، ولكن إن لم نفعل، فإنها ستأتي إلينا جميعاً عاجلاً أم آجلاً.

في حضرة الموت نفسه، أو عند تذكر رحيل أحد الأحبة، عد إلى مكان الحضور البسيط، وتنفس مع كل شعور وإحساس ينشأ، واتبع كل منهما إلى مصدره. اسمح لنفسك بمقابلة الآخر في مكان الراحة الوجودي، في السلام العميق بعد أن تهدأ اضطرابات الذوات والرغبات. التقوا في قلب الحياة.

هبة الوردة (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان" الشاعر الصوفي حافظ الشيرازي، القرن الرابع عشر في بلاد فارس)

نسيم الفجر يتلألأ بنفحة خفيفة من المسك؛ لقد عاد العالم القديم شاباً من
جديد!

تفتح زهرة التوليب كأسها للياسمين؛ ويتودد النرجس
إلى شقائق النعمان.

ينتشر الحزن في قصر الورود

بينما يودع العندليب وداعه المؤلم. نعم، لقد غادرت المسجد
إلى الحانة أمس،

لكن لا تلوموني كثيراً.

استمرت الخطبة الأسبوعية لفترة طويلة – كان الوقت
الثمين يضيع هباءً!

يا قلبي، إذا أجلت جمع متعة اليوم إلى الغد، فمن سيضمن

أن يظل حساب حياتك متوازناً؟

يقترب شهر الصيام النهاري - فلا تدع كأس النبيذ يفلت
من يدك:

تختفي هذه الشمس حتى ينتهي شهر رمضان.

استمتع برائحة الوردة وهي تمر! إن وجودها لا يقدر بثمن.

يدخل الحديقة من جهة ويخرج من جهة أخرى.

موسيقي! كلنا أصدقاء هنا - أكمل أغنيتك! كفى من ترديد عبارة "كما كان، سيبقى
كذلك إلى الأبد".

دخل حافظ حديقة الحياة من أجلك - استمتع به الآن وقل وداعاً، لأنه سيرحل
قريباً!

الحب بعد الموت (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان شمس التبريزي"، للشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي، القرن الثالث عشر، الأناضول)

هذا هو الحب: أن تطير بلا حدود؛ أن تقطع كل
الحجب - الآن!

اللحظة الأولى - رفض الحياة التي عرفتها. الخطوة الأخيرة -
التخلي عن القدمين تماماً.

أن ترى ما وراء المظاهر،

وأن ترفض اعتبار الإدمان أمراً لا مفر منه. قلت:
"يا قلبي، كن ممتناً لأنك دخلت دائرة العشاق، ولأنك
تنظر إلى ما وراء ما تراه العين،

ولأنك تشعر بتقلبات القلب وانعطافاته". يا نفسي
الداخلية، هل أنتِ لاهثة؟

قلبي - ما كل هذه الضجة؟

يا نفسي التي تشبه الطائر، تكلمي بلغتك الخاصة: أستطيع أن
أفهم ما وراء أغنيتك.

أجابتني ذاتي النفسية:

أتذكر الآن:

كنت في ورشة الخزف... الطين والماء يمتزجان... يتم صنع جسم جديد،
وهو...

ورشة عمل أخرى، استوديو آخر، منزلي الجديد...

ثم أشعر بالنار، شيء ما يختمر... أحاول الهروب! لكنهم يمسونني. عندما لا
أستطيع المقاومة،

يبدأون بعجني وتشكيلي، تماماً مثل جميع كتل الطين الأخرى.

12. تذكر الفراغ: هل السر هو الرسالة؟

تؤدي اللقاءات مع الحب والموت إلى التواصل النهائي: العودة إلى وتذكر كيف بدأ كل شيء - الحالة الأصلية للكون. عندما نتذكر بداياتنا، نعيد اكتشاف شعور بالدهشة والاحترام لما سبقنا. كما أننا نشعر بالرهبة أمام قوى التعافي والتجديد والشفاء بجميع أشكالها.

عندما تجذبك الحياة إلى اختيارات في هذا الفصل، قد تفكر في كيف أن الموقف الذي أمامك يطلب منك أن تتذكر صورة أكبر - الحياة قبل ولادتك، والحياة بعد وفاتك. هل التوقف للتأمل في هذا الأمر يضعك في منظورك الصحيح بشأن شعورك تجاه "العمل" و"الراحة"؟ أم يتعلق الأمر بأهدافك الشخصية؟

هناك فراغ، سر، في بداية الوجود، لا يمكن ملؤه إلا بعلامة استفهام كبيرة ومقدسة. كما أن هذا السؤال يحررنا من التواصل مع الوعي الكامن وراء كل الخلق، ومن إطلاق العنان للإبداع نفسه داخل أنفسنا. في نهاية المطاف، لا يوجد شيء يمكن للكلمات أن توضحه أكثر من ذلك. لا ندرك طعم ما نختبره إلا عندما نلتقي بالصديق الكامن وراء كل الأصدقاء وفي داخلهم.

العودة - اليوم السابع، الجزء الأول (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 2 :1-3)

:(wayekhullu hashamayim weha'aretz wekhol-tzeba'am (1

wayekhal 'elohim bayyom hashebi'i mela'khto 'asher 'asa wayyishbot bayyom hashebi'i mikkol-mela'khto :('asher 'asah(2

wayebarekh 'elohim 'et-yom hashebi'i wayeqaddesh 'oto ki vo shabat mikkol-mela'khto 'asher-bara' 'elohim (la'asot (3

نسخة الملك جيمس : فَأُكْمِلَتِ السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ وَكُلُّ جُنْدِهَا (1). وَفَرَغَ اللهُ فِي الْيَوْمِ السَّابعِ مِنْ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ. فَاسْتَرَاحَ فِي الْيَوْمِ السَّابعِ مِنْ جَمِيعِ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ (2). وَبَارَكَ اللهُ الْيَوْمَ السَّابعَ وَقَدَّسَهُ، لأَنَّهُ فِيهِ اسْتَرَاحَ مِنْ جَمِيعِ عَمَلِهِ الَّذِي عَمِلَ اللهُ خَالِقًا (3).

يتابع الراوي:

ومع استمرار قافلة الخلق، فإن تشجيع المستقبل -
ذلك "سيصبح" المغناطيسي الذي يدفع كل شيء
إلى الأمام من الخلف

- قد فعّل تمامًا جميع الميول الموجية والجسيمية
الأساسية التي

أشعها القدوس من "كان" البدائي في البدء.

لقد تم زرع جميع العمليات الأساسية

لتجربة المحاولة والخطأ في الوعي وكانت تنمو.

يمكن القول إن "شخصية" و"عادات" الكون كانت تتشكل.

بالطبع، قد يحدث ما هو غير متوقع في أي وقت. إحدى السمات
الرئيسية التي كان الكائن الكوني يعبر عنها من خلال نفسه هي
التوقع والرغبة في تحقيق ذاته وإكمالها،

في الشكل والوعي،

من خلال الأحلام الإبداعية لكل كائن (1).

بعد أن انتشرت في الجهات الأربع، وملأت السماء
والأرض،

فماذا تبقى للحركة السابعة من سيمفونية

النور للقدوس؟

لا يمكن أن يكون ذلك إلا الحركة الغامضة للدوران والعودة.

"أستطيع!" واضحة. كان يتردد صداه من قلب الكون، مجيباً على الفراغ المتسائل الذي بدأ الخلق.

لن يعود شيء إلى ما كان عليه، مهما حدث.

وهكذا سمح القدوس لنفسه

بأكثر الحركات الإبداعية غموضاً على الإطلاق.

بدأت تستعيد لنفسها

ذكرى وإدراك كل ما كان يجري منذ

بداية قافلة الخلق وحتى الآن. مع هذا الارتباط بين "الذاكرة" المقدسة التي تنتشر عبر موجة الحركة، فقد زرعت إمكانية أن يتذكر البشر، في رهبة وغموض،

ما كان "قبل البداية".

وركبت تلك الموجة تعاطفاً عميقاً مع كل شيء يتخلى عن شكله،

ويطلق رحلته المرئية، ويعود لينضم إلى "الأسلاف" - مع كل ما "يموت (2)".

لكن حتى ذلك لم يكن كافياً.

أرسل الكائن الكوني مرة أخرى نفحة من المغناطيسية والرحمة نحو

هذه الفترة الجديدة من الإشراق التي كان يتذكر فيها حالته الأصلية.

إن فعل الترميم هذا، والعودة إلى المصدر،

الكون الذي تم تخصيصه باعتباره محورياً ومقدساً. لإفساح المجال في وعي المرء،

لتذكر "السابق" البدائي.

بفضل التعاطف والرحمة، أصبح الأمر ضروريًا
لتطور الإبداع تمامًا مثل جميع

الحركات السابقة الأخرى للسيمفونية. في السابق،
كان الخلق مجرد "ماذا بعد؟"

الآن، يحتوي الكون على البذرة التي ستسمح للبشر

بلمس الفراغ وتذكر أن كل ما يهتمون به، كل ما
يبدو مهمًا للغاية، لم يكن موجودًا في وقت ما،

ولن يكون موجودًا في وقت آخر. هذا
التحول الداخلي والعودة،

وفرصة التوقف وتقييم صلة المرء بالمصدر،

أصبح النموذج الأصلي لما هو
مقدس، السبت: لحظة مقدسة،

"يوم" مقدس (3).

<u>التأمل والامتنان والاحتفال 9: الحالة الأصلية</u>
بعد إتمام عمل إبداعي أو مشروع أو علاقة:

اسمح لنفسك بأخذ بعض الوقت لتتنفس بعمق بشعور من السلام والإنجاز. استشعر نَفَسًا من الامتلاء والاكتمال متناغمًا مع نَفَس الكون، واستحضر في مرآة قلبك ذكرى جميع مراحل العملية التي مررت بها وصولًا إلى الإلهام أو الدافع الأصلي. ثم ارجع إلى ما قبل ذلك: ماذا كان هناك؟ بينما تتقبل نعمة الفراغ الأصلي، أطلق العنان للشكل الذي اتخذته هذه المغامرة في الخلق من أجلك.

ثم أفسح المجال في قلبك للقيام بالخطوة التالية في قصتك الخاصة.

يمكن أيضًا القيام بهذا النوع من التطهير والتذكر في نهاية كل يوم أو أسبوع أو شهر. ضع في اعتبارك المشاريع والعلاقات والإجراءات التي اكتملت، وكذلك تلك التي لم تكتمل بعد. خصص بعض الوقت لتتذكر حالتك الأصلية، وكذلك حالة الكون. ثم دع هذه الذكرى تُنعش طاقتك وتُوضح لك ما ينتظرك في المستقبل. اجعل فترة الذكرى هذه بمثابة سبت خاص بك، ومساحة مقدسة ووقت للتجديد.

النظام الجديد: الجميع يتنفس مثل أي شخص آخر *(مصري)*

(نسخة من نصوص التوابيت من المملكة الوسطى، حوالي 2000 قبل الميلاد)

(السطور الأولى من نسخة جون أ. ويلسون: يقول الرب في حضرة أولئك الذين سكنوا من الاضطراب في رحلة البلاط: "صلوا، كونوا مزدهرين في سلام!") أكرر لكم أربعة أعمال صالحة قام بها قلبي لنفسي وسط دوامة الأفعى، من أجل إسكات الشر...)"

يعود رع، إله الإشعاع،

في الرحلة اليومية لمركب الشمس، جامعاً نفوس الموتى
عند الغسق. يقاطع الشخص المتألق الركاب الذين كانوا
يستريحون

من ضجيج وإجهاد التواجد في جسد مادي:

"يرجى التحلي بالهدوء - استمتعوا بالسلام!"
دعوني أخبركم عن أربعة أشياء جيدة خلقها قلبي
لنفسي

عندما كنت منغمسًا في صراعات ومتاعب خلق
العالم.

في فجر الوجود،

خلقت الرياح الأربع حتى

يتمكن الجميع من التنفس مثل أي شخص آخر.

لقد صنعت الطوفان العظيم الذي يخلق أرضاً خصبة،

حتى يكون للفقراء نفس حقوق الأغنياء. لقد خلقت كل البشر متشابهين.

لم أصدر أي أوامر لهم بانتهاك هذا المبدأ:

لقد فعلت قلوبهم ذلك.

لقد مكّنت قلوب البشر جميعاً من تذكر الموت، حتى يكرموا
أولئك

الذين سبقوهم.

من جوهر واحد مشع انبثقت

جميع الكائنات المتألقة والبشرية. كانت الآلهة
عرقي،

والبشر دموعي."

أجنحة الشفاء في معبد التنوع (بالعبرية)

(ترجمة موسعة لإشعياء 6: 1-2)

bishnat-mot hammelekh ‘uzziyyahu wa’er’eh ’et-’adonai yosheb ‘al-kisse’ ram wenisa’ weshulaw mele’im (’et-hahekhal: (1

نسخة الملك جيمس : فِي سَنَةِ وَفَاةِ عُزِّيَّا الْمَلِكِ، رَأَيْتُ السَّيِّدَ جَالِسًا عَلَى كُرْسِيٍّ عَال وَمُرْتَفِعٍ، وَأَذْيَالُهُ تَمْلأُ الْهَيْكَلَ(1).

في العام الذي توفي فيه الملك عزيا، فجأة، أصابتني
شعاع من القوة، رؤية أدوناي -

ذلك الجانب من الوحدة الكونية البدائية التي تنبعث
منها حياة جديدة،

والتي تخلق التنوع والتعقيد، والتي تعطي وتتلقى

هدايا غير متوقعة بالإضافة إلى
النتائج التي تكشف عنها.

بدا هذا الكون المتنوع وكأنه عاد إلى حالته
الأصلية - مجموعة ومكان التقاء

جميع الخطوط المستقيمة وجميع اللوالب المنحنية.

في ذروة الواقع تلك، كانت جميع
الحركات القوية، التي تتوسع من
مركز مثل شعاع يملأ الفضاء،
تتحد مع

جميع الحركات الهشة،

وتدور بشكل جنوني دون مركز.

إن التوازن المتناغم بين هاتين
الطاقتين قد أضفى على التنوع
الكوني قوةً. حافة هذا "العباءة"،
المنسوجة بسلام ديناميكي،

انتشر عبر المكان والزمان.

لقد احتضنت ووفرت الحماية
لجميع الكائنات الفردية.

داخل معبد التنوع المقدس،

كانت كل أشكال الحياة تتجمع في كل لحظة في رهبة.

serafim ‘omedim mimma‘al lo shesh kenafayim shesh kenafayim le’echad bishtayim yekhasseh fanaw (ubishtayim yekhasseh raglaw ubishtayim ye‘ofef (2

نسخة الملك جيمس : السَّرَافِيمُ وَاقِفُونَ فَوْقَهُ، لِكُلِّ وَاحِدٍ سِتَّةُ أَجْنِحَةٍ، بِاثْنَيْنِ يُغَطِّي وَجْهَهُ، وَبِاثْنَيْنِ يُغَطِّي رِجْلَيْهِ، وَبَاثْنَيْنِ يَطِيرُ (2).

حول المقر الأصلي للتنوع،

تجمعت كل قوى الشفاء في الكون، تلك القوى التي تتجدد
وتخلص وتسمى السيرافيم أو الملائكة.

كان لكل قوة استعادة ستة أجنحة - امتدادات متناغمة
من جوهرها -

يمكنها أن تلمس الذات النفسية الداخلية لكل كائن حي مثل جلد
متبادل ومترابط.

نشأت هذه الأجنحة من الرغبة المقدسة في تجسيد
النفوس بتنوعها

منذ البداية الأولى.

قد يؤدي الاتصال بهذا "الجلد" الملائكي إلى
تذكير الكائن بمصدره وإصلاح وهم الانفصال.
كل جناحين،

يذكّران بالانقسام الأول في الكون، كانا يلبيان حاجة
معينة:

يمكن لجناحين أن يشفيا وجه المرء وجوهه - رغبة الذات في الظهور
بمظهر كامل.

بلمستهم يمكن أن يعيد المرء إلى حالته الأصلية.

بإمكان اثنين أن يشفيا حركة المرء وعواطفه، أياً كان ما
يثير ويهيج الذات الشعورية. بلمستهم يمكن أن يعيدوا ربط
كل حركة بعجلة الفرح السماوي المتفتحة.

اثنان قادران على شفاء أعباء النفس الداخلية، وحرق
التشبث غير الضروري.

قد يؤدي لمسهم إلى تجديد الغرائز وجعل الكائن
يطير.

التأمل ـ عمق الذات *10:* نعمة ما هو مطلوب

طلب الشفاء من القوة الكامنة وراء المعجزات:

بعد البدء بتذكر المصدر، اسمح لأنفاسك ووعيك أن يلمسا بحب واحترام جميع جوانب نفسك الباطنة التي اختبرتها حتى الآن. اسمح لكل جانب من جوانب الذات بالتعبير عما يشعر بأنه في أمس الحاجة إليه في هذه اللحظة. قد يتعاون البعض وقد لا يتعاونون؛ إذا لم يتعاونوا، فامنحهم بعض الوقت. أما أولئك الذين يتقدمون بطلب، فليطلبوا العون من جميع قوى الشفاء والتعافي في الكون لتوفير ما هو مطلوب.

منفتح على احتمال وجود هذه القوى الشافية في كل مكان. دعهم يلمسوا حضور ومشاعر وأحاسيس كل ذات. إذا شعرت أن ذلك مناسب في تلك اللحظة، فاتبع قوى الشفاء عائدًا إلى المصدر: أمسك بأجنحتها وحلّق، وربما حتى إلى معبد التنوع المقدس نفسه. وختاماً لهذا التأمل، اشكر كل جانب من جوانب الذات واشكر المصدر.

حول العمل والراحة (بالآرامية)

(ترجمة موسعة لإنجيل متى 11: 28-29 من النسخة البشيطة للأناجيل)

(taw lwoty kulkhuwn la'ya' washqiylay mawble' we'na' 'aniychkhuwn (28

نسخة الملك جيمس : تَعَالَوْا إِلَيَّ يَا جَمِيعَ الْمُتْعَبِينَ وَالثَّقِيلِي الأَحْمَالِ، وَأَنَا أُرِيحُكُمْ (28).

تعالوا إليّ

جميعاً، بكل كيانكم، في إرهاقكم
المحموم،

وحركتكم التي لا نهاية لها، وفعلكم
الذي لا هدف له، غير مبالين في تعبكم
إن كنتم ستعيشون أو تموتون.

انغمس فيما تحمله، في الحمولة التي تحملها
نفسك،

في الأعباء التي ظننت أنك ترغب بها، والتي
تضخمت باستمرار

وأصبحت الآن تستنزف طاقتك.

تعالوا كعشاق إلى أول لقاء لكم:

سأمنحكم السلام والتجدد بعد الإجهاد
المستمر:

يمكن لبندولكم أن يتوقف بين هنا
وهناك، بين الوجود والعدم.

shquwlw niyry 'laykuwn wiylapw meny dniych 'na' wmakiykh 'na' bleby wmeshkchiyn 'ntuwn nyacha' (lnapshatkhuwn (29

نسخة الملك جيمس : اِحْمِلُوا نِيرِي عَلَيْكُمْ وَتَعَلَّمُوا مِنِّي، لأَنِّي وَدِيعٌ وَمُتَوَاضِعُ الْقَلْبِ، فَتَجِدُوا رَاحَةً لِنُفُوسِكُمْ (29).

لماذا لا تنغمس في عملي؟ ها هي أرض محروثة
حديثاً جاهزة

لحصاد من التوجيه والتنوير. انغمس في دوامة
الحكمة،

في دوامة فهم الذات المليئة بالشغف.

هذا هو السلام الذي تبحث عنه - تليين مشاعر
وأفكار القلب الجامدة.

بطريقتي، ستجد ملاذاً للطاقة المتجددة في
خضم صراع وتمسك نفسك الباطنة.

بطريقتي، عندما

تكافح من أجل معرفة ذاتك، فإن الذات التي تجدها تجد
الراحة.

التأمل - الحضور البسيط *8*: ملجأ للطاقة المتجددة

~~لتنمية الشعور بالراحة والتجدد.~~

العودة إلى حالة الحضور البسيط، والتنفس مع كل شعور وإحساس، وتتبع كل منهما إلى مصدره. لدعم هذا التأمل، تنفس للداخل والخارج مع كلمات *Alaha Nyach* (الوحدة هي الراحة والتجديد، "A-LA-HA NEE-ACH")، مما يسمح للعبارة بإيجاد إيقاعها الخاص مع تنفسك. انفتح على أكبر قدر ممكن من السلام الذي تستطيع أن تشعر به في هذه اللحظة، ودع هذا السلام يغمرك.

استشعر التوقف الطبيعي عندما يكون التنفس إما شهيقًا كاملاً أو زفيرًا كاملاً. في هذه اللحظة من السكون، ادخل في تواصل أعمق مع ذاتك النفسية ومع سلام الوجود الذي نشأت منه، ومنه نشأت جميع الكائنات. استشعر هذا النفس كسفينة ملجأ في بحر العقل المضطرب أحياناً. اسم نوح التوراتي مشتق من نفس جذور كلمة *nyach*، التي تعني سلام الوجود. هل يمكن أن يكون هذا النفس بمثابة "سفينة نوح" الخاصة بك، تحملكَ عبر الطوفان الهائل من انطباعات الحياة؟ ومرة أخرى، اختتم هذا التأمل بنَفَسٍ من الامتنان والشكر.

نطق اسم الوحدة (بالعربية)

(تأمل في القرآن، سورة الإخلاص ،112 :1-4)

بسم الله الرحمن الرحيم قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ *(1)* اللَّهُ الصَّمَدُ *(2)* لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ *(3)* وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ *(4)*

نسخة يوسف علي: قل: هو الله أحد (1) الله الصمد (2) لم يلد ولم يولد (3) ولم يكن له كفواً أحد (4).

نبدأ في جو الوحدة المقدسة،

الحقيقة الكامنة وراء كل الأفكار واللغة والقصص، والتي منها تولد

كل الرحمة التي تُمنح الآن وكل الرحمة التي
تُستقبل الآن.

انطقوا باسم الوحدة:

ادعم وحدة الوجود.

صوت الوحدة، الذي يُسمع في كل مكان مع الريح، يجمع بين "نعم"
و"لا" الوجود -

كل قوة موجهة نحو هدف،

إلى جانب هاوية الفراغ التي لا يمكن تصورها.

أدرك أن كل شيء منفرد ومتميز نشأ فقط من عاطفة هذا
السر، الذي لا يمكن احتواؤه أو حصره (1).

هذه الوحدة المطلقة في جميع أنحاء الكون تغلف وتحيط
بجميع الأبعاد والقياسات والقوانين والاتجاهات.

إنها تحقق وتكمل إمكانات

جميع الكائنات الطبيعية وهي تتكشف في فرح.

إنه الملاذ والدعم لكل حاجة (2).

الوحدة هي أساس وسياق الوجود - لا شيء يولد منها ولا شيء
ينتجها. ولا يقتصر الأمر على التكاثر أو العائلة

أو النسب أو العرق أو الأمة أو العقيدة.

إنها بذرة السبب والتأثير (3).

لا يوجد وجود مماثل. لا يمكن لأي استعارة أو
كلمة أو اسم مقدس

أن يضاهي أو يفسر هذا السر، مصدر كل

أحلامنا الشخصية والمتبادلة في الوجود (4).

التأمل - الصوت والتجسيد *11*:سر التواصل

للانفتاح على شعور أكبر بالقداسة الداخلية والملجأ:

كما هو الحال مع التأملات الأخرى المصحوبة بالصوت، ابدأ بالتنفس مع تركيز الوعي على القلب. اسمح لنفسك أن تشعر بأنك تستدعي صفتين حيتين من صفات الوحدة التي زرعت فيك في البداية الأولى. هذا هو رأي ابن عربي الصوفي في العصور الوسطى حول "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين" للوحدة. إن مساري القلب المذكورين في هذه السورة، الأحد والصمد، يمكن أن يفتحا لنا إحساساً متجدداً بالغموض والرهبة في الحياة.

بينما تردد ببطء عبارة "يا أحد" في القلب، انفتح على شعور بوحدة كل الكائنات في الكون، متجاوزاً الأسماء والأشكال والأفكار. منفتح على الشعور بالسر. اسمح لنفسك أن تشعر بأن هناك وعياً موجهاً وراء كل الوجود لا يمكن التعبير عنه بالكلمات. بعد تكرارها عدة مرات، ردد "يا صمد" في القلب. دع هذا الصوت يفتح قلبك لتستقبل من الكائن الواحد كل ما هو مطلوب لتحقيق الغرض من كل جانب من جوانب وجودك. هناك جزء من نفسك يدرك هذا الملاذ لجميع الاحتياجات الممكنة للحياة.

ثم قم بتغيير الأصوات ببطء بينما تشعر بتواصلك مع هذه الطاقات من التوجيه والمساعدة. وفي الوقت نفسه، باب إلى نفسك الباطنة بأكملها، النفس. القلب قادر على استيعاب كل هذا. بعد بضع دقائق، عد إلى التنفس بكلتا العبارتين بصمت، ثم أطلق الكلمات، وتنفس فقط بالشعور المتبقي. اتبع الشعور واختتم بالشكر على كل ما كان.

ينحني الجميع عندما يمر الصديق (بالفارسية)

(من "قصائد" الشاعر الصوفي سعدي الشيرازي، من بلاد فارس في القرن الثالث عشر)

العالم يزداد اخضراراً - وهذا يناسبني!

فقد أصبح كل شيء أخضر بفضل الصديق. أحب جميع العوالم الآن
لأن الصديق يملكها. رفاق! استنشقوا نفس يسوع،

أيقظوا قلوبكم الميتة!

ستحيوا من جديد إذا تنفسك الصديق.

لا السماء ولا الملائكة يملكون حقيقة لا
تتغير.

لكن ما تجدوه في صميم قلب كل إنسان هو من
الصديق. إذا أحضرت حبيبتي السم،

يسعدني تناوله.

الألم والإخلاص يجتمعان معاً. على أي حال، الصديق
هو أيضاً دوائي. وإذا لم يلتئم الجرح، فذلك أفضل.
نظرة الصديق تخفف من حدة الموقف. هل من الحكمة
الفصل بين الفرح والحزن؟

أحضر النبيذ! على الأقل أنا أعرف

أن جرحي جاء من الصديق. غني، فقير - لا
يهم:

ينحني الجميع عندما يمر الصديق. يا سعدي، إذا جرف
فيضان الشوق بيتك، فاجعل قلبك أقوى.

سيضع الصديق أساساً جديداً سيدوم إلى الأبد.

[الزيارة والهدية (بالفارسية)]

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

عند الفجر، تسلل القمر،

ككائن من عالم الخيال، إلى غرفتي

وأيقظني من نوم كسول وغير منتج.
سرعان ما أضاء وجهه الجانب
السفلي من روحي، وانكشف كياني
في النور العاري.

تنهدتُ في دهشة،

وواجهتُ نفسي التي قالت: "لقد
طاردت حياتك حتى الآن وهم
السيطرة:

لن تجدني على ذلك الطريق.

نظرة خاطفة مني

تساوي ألف عام من التقوى.

غمرتني مشاعر الهدر والخسارة،

فأظلمت نفسي بالعار. لكن ذاتي ذات الوجه القمري،

التي كان إشعاعها يعادل إشعاع الشمس، ملأت
كأسًا من التجربة المباشرة وحثتني على إغراق
يأسي: "لا رائحة، لا طعم،

لكن هذا النبيذ يمكن أن يمحو

مكتبة كيانك التاريخية بأكملها".

أنهيت الكأس دفعة واحدة، وسقطت على
الأرض وقد أسكرني نقاؤه.

منذ ذلك الحين، لست متأكدًا مما إذا
كنت هنا أم لا. لا أكون صاحياً ولا
ثملاً،

أحياناً أشعر بفرحة

عيون روحي وهي تنظر من خلال عيني. وفي أحيان أخرى أشعر بتجعيد شعرها، فتتأرجح حياتي وتتشابك.

أحياناً، وبسبب العادة البحتة، أعود إلى كومة السماد. وأحياناً،

عندما تجدني تلك النظرة مرة أخرى، أجد نفسي قد عدت إلى حديقة الورود.

13. توقف الرحلة: هل حان وقت الشكر ؟

تتوقف جميع رحلات التنوع والتأمل والتواصل بين الحين والآخر، وتلقي نظرة إلى الوراء وإلى الأمام في الوقت نفسه. لقد حدث الكثير، وسيحدث الكثير.

عندما تجذبك الحياة إلى اختيارات في هذا الفصل، قد تفكر في كيف أن الموقف الذي أمامك يطلب منك أن تدرك نفسك كجزء من صورة أكبر، شيء حي، هش، غامض ومقدس. قد يكون تنمية صفة الامتنان هو أعظم ترياق لإساءة استخدامنا المعتادة للعالم الطبيعي ولبعضنا البعض. يشير التقليد الأصلي للشرق الأوسط إلى طريقة للصلاة والثناء والشكر والبركة لما ينشأ من تجربتنا الخاصة التي لا تنطق بكلمات. يمكن استخدام الكلمات أو عدم استخدامها، لكن هذه الطريقة في التعبد لا تعتمد على تكرار أي شيء من الماضي. في الواقع، لا شيء يتكرر أبداً في كون يتحرك فيه الماضي والحاضر والمستقبل ويتغيرون معاً. إذا كنا مستيقظين، فقد نلتقط الرائحة الفريدة للوردة عند الفجر. أو قد نسمع جرس الجمل يدعونا إلى مواصلة السير في قافلة الخلق.

اسم جديد للكون ـ اليوم السابع، الجزء الثاني (بالعبرية)

(ترجمة مدراشية أو تفسيرية لسفر التكوين 2 :4)

elleh toledot hashamayim weha’aretz behibbare’am beyom ‘asot yhwh ’elohim ’eretz weshamayim’

نسخة الملك جيمس : هذِهِ مَبَادِئُ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ حِينَ خُلِقَتْ، يَوْمَ عَمِلَ الرَّبُّ الإِلهُ الأَرْضَ وَالسَّمَاوَاتِ.

يتابع الراوي:

قد تكون القصة الكاملة التي رويت حتى الآن
مجرد علامة أو رمز،

وربما تاريخ عائلي، للطريقة التي

تعمل بها الرغبة المتطورة للقدوس في تجربة
الوعي

بطرق جامحة وغير متوقعة

من خلال كل ما ندركه،

سواء كان ذلك في شكل موجة أو
جسيم، بينما يتحرك نحو

غايته في الحياة.

إن الكائن الكوني يكشف عن هذه القصة من
خلال

ما قد نراه نشاطًا مضيئًا وذكيًا واحدًا فقط،

يوم كوني واحد من ذلك الحين وحتى الآن.

خلال هذا اليوم،

انجذب القدوس بشكل لا يقاوم إلى إدراك ذاته
ككائن/عملية

كانت، وهي الآن، وستكون في آن واحد.

لا يتعلق الأمر فقط بتأثير الماضي
على المستقبل، ولكن كما رأينا،

بتأثير المستقبل على الماضي وتأثير كليهما
على اللحظة الحالية. المجال الموحد لـ

"الزمن"،

إن ما ننظر إليه فقط من خلال

القصص والاستعارات والنظريات،

وليس من خلال سره المقدس كما هو، يظل غير متأثر بوعينا المحدود وتكويننا له.

ومع ذلك، استمر الوعي والإدراك بالقدوس، ولا يزال،

يتوسع ويتعمق مع استمرار التجربة.

ولإبراز هذا الوعي الجديد والمتطور، فإن كائن الكون *(إلوهيم)*—

الواحد المقدس والمتعدد، أدرك وسمى

صفة جديدة من جوهره الخاص:

تتداخل الحياة المربعة (HH) مع كل من

قدرتها على الظهور (I)

وكذلك الوعي بكيانها الأصلي وعدمها (:(O-U .IHO-UH

يمكننا أيضًا أن نشعر بهذا

الصوت النقي والمنفتح والرنان بشكل أكثر دقة،

في همس وشعور أنفاسنا - يهوه ...

يربطنا بنَفَس الوجود.

وهذا الكائن للكائنات، وهو اسم آخر للوحدة، يستمر في التغلغل

في أسس وجودنا - كل الموجات، كل الجسيمات -

مع استمرار اليوم السابع.

التأمل - الوعي بالقلب 10:"يوم" واحد في كل مرة

~~للمشاركة في مغامرة الخلق:~~

عد إلى التنفس مع التركيز على القلب، واشعر بالقلب كمرآة، بأكبر قدر ممكن من الوضوح في هذه اللحظة. مع نفس لطيف، استنشق الحياة من الكون، واشعر بالصوت الداخلي للتنفس. أضف إلى ذلك قوة الحياة على الظهور، وتذكر كل الحياة التي دخلت جسدك في الماضي. وأخيراً، افتح قلبك للهدف الغامض الذي يتجه إليه الكون بأسره. استنشق في قلبك كل البركات التي تستطيع استنشاقها. أخرج كل النعم التي تستطيع إخراجها. دع مرآة قلبك تحتوي على الكوكب بأكمله. دع قلبك يكون محصوراً داخل قلب الواحد الكوني. ودع المرآة تختفي. عندما يحين وقت انتهاء هذا التأمل، اختتمه بالشكر.

قوة ومجد المادة المظلمة (بالعبرية)

(ترجمة موسعة لإشعياء 6 :3)

weqara' zeh 'el-zeh we'amar (A)
(qadosh qadosh qadosh (B

(yhwh tzeba'ot (C

(melo' khol-ha'aretz kebodo (D

نسخة الملك جيمس: وَهذَا نَادَى ذَاكَ وَقَالَ: (A) قُدُّوسٌ، قُدُّوسٌ، قُدُّوسٌ (B) رَبُّ الْجُنُودِ. (C) مَجْدُهُ مِلْءُ كُلِّ الأَرْضِ (D).

ثم نادى كلٌّ من قوى الشفاء،

وكل ملاك من ملائكة الشفاء، الآخرين، بشكل عفوي وبصوت واحد،

مُسمّين الدواء الأساسي الكامن وراء الآخرين، ونقشوه على واقعهم المشترك، قائلين (A):

قدوس قدوس قدوس- الرحابة الذكية الواضحة:

المصفوفة ونقطة تحول الكون:

فراغ مُركّز مُنير:

قدوس قدوس قدوس (B)

yhhhhwwwwhhhhhh..... التنفس
داخل كل الأنفاس،
iiiiiihhhhhuuuuuuhhhh ....
قوة الحياة المربعة - الماضي بلا بداية، والمستقبل بلا حدود،

نفس كل الأيدي والمخالب والزوائد والأقدام الكاذبة والمدارات، وذات كل العيون والآذان والقرون الاستشعارية والبروتوبلازم والأجواء، ووجود الكائنات وراء الوجود:

مُنشِّط القصة الكونية.

هذه الطاقة المطلقة

للوجود تتكشف من خلال الانسجام

مع عادات الكون في توليد القوانين ومراجعتها. يرافق هذه الحياة حشد

من النظام المضيء، تمامًا كما تدور النجوم عبر الفراغ الصامت (C).

تملأ طاقة الكون

هذه الشكل الكامل لجميع العناصر، وكل ما
يتعلق بالأرض بكل أشكالها المتخيلة وغير
المتخيلة.

إنها تصقل كل المادة من الداخل بقوة الهاوية الذكية،
وعمق الأعماق الوفير،

وقوة ومجد المادة المظلمة (D).

التأمل ـ الصوت والتجسيد *12*:نقطة التحول

لإعادة إحياء القدرة الصحية على الثناء:

إنها هبة إنسانية أن يشعر الإنسان بالرهبة والإعجاب بالكون المحيط به. إلى الحد الذي عزلتنا فيه ثقافتنا عن كل من الخوف والرهبة، وجعلت المديح أمراً غير رائج، فقد منعتنا من تحقيق الوضوح بشأن مكانتنا في الكون الذي حققته التقاليد الأصلية القديمة. ومع ذلك، فإن كلاً من التصوف والاكتشافات الحديثة في الفيزياء يعززان تجربة الخوف والرهبة على حد سواء. في كلا المجالين، ما نفعله له أهمية كبيرة: لا يوجد فعل غير مهم. إن إعادة إحياء القدرة على الثناء، حتى وإن لم يكن بالكلمات، أمر ضروري للتواصل الحقيقي مع الكون. إن إدراك أننا جزء من شيء مقدس هو أساس الكون ونقطة تحوله، ومصدر كل شفاء.

كما في السابق، ابدأ بالتنفس من القلب. ثم أضف الصوت الداخلي لكلمة قدوس (" QAH - DOHSH ")، الفراغ المقدس الذي يجلب الشفاء. بعد لحظات، قم بترديد الأصوات ببطء على نغمة واحدة. ركز نيتك على فتح مساحة للثناء والتفاني في حياتك. في العديد من التقاليد الأصلية، يقدم المرء الثناء والشكر على الأشياء التي لم يتلقها بعد، مما يخلق مساحة يمكن للكون أن يملأها. وفي النهاية، إذا شعرت ببعض الامتنان، فاشكر الله على هذا أيضاً.

يا حياة التنفس (بالآرامية)

(ترجمة موسعة ثم مختصرة لإنجيل متى 6 :9-13 وإنجيل لوقا 11 :2-4 من النسخة البشيطة للأناجيل)

abwun dbashmaya' (A) netqadash shmakh (B) te'te' malkuwtakh (C) nehwe' tzebyanakh 'aykana' dbashmaya' 'aph ba'r'a' (D) habwlan lachma' dsuwnqanan yawmana' (E) washbuwqlan chawbayn (wachtahayn) ''aykana' da'ph chnan shbaqn lchayabayn (F) wla' ta'lan lnesyuwna' 'ela' patzan men bisha

(G) metul diylakhihy malkuta' wchayla' wteshbuwchta' l'alam 'almiyn (H) ameyn (I)

«نسخة الملك جيمس: أَبَانَا الَّذِي فِي السَّمَاوَاتِ (A). لِيَتَقَدَّسِ اسْمُكَ. (B) لِيَأْتِ مَلَكُوتُكَ. (C) لِتَكُنْ مَشِيئَتُكَ كَمَا فِي السَّمَاءِ كَذلِكَ عَلَى الأَرْضِ (D). خُبْزَنَا كَفَافَنَا أَعْطِنَا الْيَوْمَ.(E) وَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا كَمَا نَغْفِرُ نَحْنُ أَيْضًا لِلْمُذْنِبِينَ إِلَيْنَا (F). وَلاَ تُدْخِلْنَا فِي تَجْرِبَةٍ، لكِنْ نَجِّنَا مِنَ الشِّرِّيرِ (G). لأَنَّ لَكَ الْمُلْكَ، وَالْقُوَّةَ، وَالْمَجْدَ، إِلَى الأَبَدِ (H). آمِينَ (l).

يا حياة التنفس، اسمك يسطع في كل مكان (A)! أفسح المجال لغرس وجودك هنا (B).

تخيل الآن عبارتك "أستطيع" (C).

جسّد رغبتك بكل ضوء وشكل (D).

انشر من خلالنا خبز هذه اللحظة وحكمتها (E). فكّ عقد الفشل التي تربطنا،

بينما نتخلص من خيوط أخطاء الآخرين التي نمسك بها (F).

ساعدنا ألا ننسى مصدرنا،

ومع ذلك، حررنا من عدم التواجد في الحاضر (G).

منك تنبثق كل رؤية وقوة وأغنية من اجتماع إلى اجتماع (H).

آمين - لعل أفعالنا المستقبلية تنمو من هنا (l)!

التأمل - الحضور البسيط 9: صلاة من أجل الكون

لتنمية إحساس صامت بالصلاة التأملية:

عد مرة أخرى إلى مكان التواجد البسيط. اجلس بشكل مريح، وأغمض عينيك، واشعر بارتفاع وانخفاض أنفاسك. مع كل نفس، مد يدك إلى

أي مشاعر أو أحاسيس تنشأ، و اشعر بأنفاسك تُنير كل منها بالوعي. دون الحاجة إلى إضافة أي شيء، اشعر بكل إحساس يرتفع إلى الوعي على أنه مضاء بالفعل، ويشع بالفعل ببراعة ويتذكر موطنه الخاص في واقع الموجة والجسيمات في الكون. استشعر كل إحساس وأنت تشكر، بلغته الخاصة من المشاعر، مقدماً صلاة الرؤية والقوة والترنيمة للكون.

[نعمة النار الواضحة والملاذ المحب (بالعبرية)]

(ترجمة لبركة من جماعة قمران، البحر الميت، حوالي 100 قبل الميلاد - 100 ميلادي، 1QS 2:2a-4a)

ybarekkhah bkhol tob (A)
wyshmorkhah mkhol r'wh (B)
wy'ayr libkhah bsekhl chayyim (C)
(wyachonkhh bd'at 'olamym (D

(wysh' fney chasadyw lkhah lshlom 'olamym (E

(ترجمة أ.م. هابرمان: ليباركك بكل خير (A) وليحفظك من كل شر (B). نسأل الله أن ينير قلبك بحكمة خالدة (C) وأن يرزقك معرفة أبدية (D). نسأل الله أن ينظر إليك بوجهه الرحيم ليمنحك السلام الأبدي (E).

لعلّ كائن الكون ينفخ فيك

نور البركة والنضج، وتحقيق الصحة والتوازن،

ويساعدك على تحقيق هدفك في الحياة (A)؛

ليحفظك القدوس بدائرة من نار صافية من
كل ما هو ملتوٍ وهش، ومن كل ما يصرفك
عن طريقك (B)؛

لعلّ الذي لا يُسمى يُنير قلب شغفك

بالتأمل

في طاقة الحياة في كل أشكال الحياة (C)؛

لعلّ الكون يكشف لك الفهم الخفي بداخلك،
والبصيرة في تنوع الحياة

وهي تتدفق من الآن الأول (D).

وليرفع القدوس إليك وجهه من

النعمة الخفية والملجأ المحب، أينما وجدته،

عندما يجمع كل كائن في الخليقة في شركة
سلام عميق (E).

الطريق والبوصلة والوقود (بالآرامية)

(ترجمة يوحنا 14: 5-6 من النسخة البشيطة للأناجيل)

amar leh ta’wma’ maran la’ yod‘iynan la’yko’ ’ozel ’ant wa’ykana meshkchiyn chnan ’uwrcha’ lmeda’(5)’
(’amar leh yeshuw’ ’ena’ ’na’ ’uwrcha’ washrara’ wchaye’ la’ ’nash ’ate’ lwat ’aby ’ela’ ’en biy (6

نسخة الملك جيمس : قَالَ لَهُ تُومَا: يَا سَيِّدُ، لَسْنَا نَعْلَمُ أَيْنَ تَذْهَبُ، فَكَيْفَ نَقْدِرُ أَنْ نَعْرِفَ الطَّرِيقَ؟ قَالَ لَهُ يَسُوعُ: أَنَا هُوَ الطَّرِيقُ وَالْحَقُّ وَالْحَيَاةُ. لَيْسَ أَحَدٌ يَأْتِي إِلَى الآبِ إِلاَّ بِي.

قال له توما:

يا من تذكرنا بنور الواحد - لا نستطيع أن نفهم إلى أين أنت ذاهب،

فكيف لنا أن نجد السبيل لفهم ذلك؟

قال له يسوع:

"أنا هو" هو الطريق، والشعور
بالاتجاه الصحيح، وقوة الحياة التي
تدفعنا إلى السير.

إنّ الوعي الذاتي يكشف الطريق، ويحلّ سر الاختيار و

يحرر كل الطاقة الحيوانية التي تحتاجها. الأنا التي
تدرك تماماً "الأنا" الوحيدة هي التي ترشد الطريق،

توفر البوصلة وتغذي الرحلة.

يُسلط عمق مفهوم الهوية الضوء على ما هو قادم، ويُحرر الخيارات، و

يربطنا بقوة الطبيعة.

عين دوامة "أناك" اللحظية هي

الفهم والثقة والحيوية.

لا توجد ذات محدودة تسافر بأي طريقة أخرى إلى
مصدر الخلق -

مصدر الحياة النابضة للجميع - إلا
من خلال السفر كما أفعل.

الطريق المفتوح (بالعربية)

(تأمل في القرآن، سورة المائدة ،5: 48ب)

لِكُلٍّ جَعَلْنَا مِنْكُمْ شِرْعَةً وَّمِنْهَاجًا ۗ وَلَوْ شَاءَ اللّٰهُ لَجَعَلَكُمْ اُمَّةً وَّاحِدَةً وَّلٰكِنْ لِّيَبْلُوَكُمْ فِيْ مَآ اٰتٰىكُمْ فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرٰتِۗ اِلَى اللّٰهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيْعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيْهِ تَخْتَلِفُوْنَۙ

نسخة يوسف علي: لكل واحد منكم شرعنا شريعة وطريقاً واضحاً. لو شاء الله لجعلكم أمة واحدة ولكن ليختبركم فيما آتاكم، فجاهدوا في كل فضائلكم كما في سباق. إن غاية كل واحد منكم إلى الله، وهو الذي سيبين لكم الحق فيما تنازعوا فيه.

لقد وصفنا لجميع الشعوب دوائين: الأول، دليل واضح إلى منبع الوحدة،

الطرق والقوانين المحررة المصممة على غرار الانسجام الطبيعي؛
والثاني، طريق مفتوح ومزدحم،

مما يسمح لكم بتتبع الدافع الذي تم زرعه فيكم عند الخلق،
خطوة بخطوة.

لو رغب في ذلك، لكان بإمكان الواحد أن يخلقكم كمجتمع
متجانس، كمجتمع واحد متطابق، مثل الأرقام الرومانية
"I" المصطفة معًا.

ولكن من أجل تكريمكم كتجربة اختبار،

أنعم عليكم الواحد بنعمة التنوع. لذا تنافسوا فيما بينكم في هذا
السباق:

يفوز أولاً من يخلق

أكبر قدر من الخير للآخرين، ويساعدهم على تجسيد قوة
الحياة الأصلية الموهوبة

في داخلهم كهدف لهم في الحياة.

نحو الواحد تعودون جميعاً معاً، كمجموعة واحدة من جميع
المخلوقات.

من خلال إظهار ما بداخلك إلى النور، سيتنبأ الواحد من
خلالكم

بالوضع الفعلي للأمور، وينقل أخبار
نتائج السباق،

ويصلح الكسور والجروح، ويؤجل الخلافات

التي نشأت على طول الطريق نحو منزلكم

المشترك.

أغنية عن رحلة (بالفارسية)

(من كتاب "ديوان شمس التبريزي"، للشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي، القرن الثالث عشر، الأناضول)

نداء إلى جميع العشاق! حان الوقت لنرحل عن هذا العالم المادي! أسمع من الكون صوت رحيل يناديني.

استيقظ السائق منذ وقت طويل وجهّز الجمال. يقول إنه ليس خطأه أننا ما زلنا نائمين - استيقظوا!

ضجيج الرحيل يحيط بنا – أجراس الجمال خلفنا وأمامنا. في كل لحظة تغادر نفس في رحلة إلى المجهول.

انظر! من هذه الشموع المقلوبة في سماء الليل، انبثقت كائنات رائعة حتى يتسنى كشف السر.

هذا الدوران للكواكب والنجوم جلب لك نوماً هانئاً. فمع الحياة الخفيفة، احذر من النوم الثقيل!

يا ذاتي الداخلية - ابحثي عن ذات الحب! يا صديقي الداخلي، ابحث عن الصديق!

يا شاهدي الداخلي، ابقَ متيقظاً! ليس من واجبك أن تغفو.

الشوارع مليئة بالمشاعل - الفوضى والضجيج في كل مكان!

الليلة، يولد هذا العالم المتلهف للحصول على الأشياء عالماً أبدياً.

الأمر بسيط:

ظننت أنك غبار، والآن تجد أنك نَفَس.
كنت جاهلاً من قبل، والآن أنت
تعرف أكثر.

إنّ الذي قادك إلى هنا سيرشدك إلى ما هو
أبعد من ذلك أيضاً.

التأمل والامتنان والاحتفال 10:

التوجيه:

للاستفسار عن السؤال:

في معظم التقاليد الأصلية، توجد صلاة تطلب من المقدس أن يختار الصلاة الصحيحة. وهذا يؤكد أننا لا نعرف دائماً ما نطلبه أو كيف نطلبه، لكننا نريد أن نفتح أنفسنا للتوجيه على أي حال.

في اللغة العبرية، استخدم الأنبياء التوراتيون في كثير من الأحيان عبارة *hinneni* ("HI-NAY-NEE"، على سبيل المثال، في سفر التكوين 22 :1)، والتي تعني "انظر، ها أنا ذا، استخدمني". في اللغة الأرامية، يطلب السطر الرابع من صلاة يسوع أن تأتي رغبة الكون من خلالنا، على حد سواء في الشكل والاهتزاز، والموجة والجسيم، والسماء والأرض. في اللغة العربية، الاسم من الأسماء الحسنى للواحد الذي يستخدم غالبًا هو "الهادي"، أي الذي يهدي ("يا هادي"، وهو شكل من أشكال هذه الكلمة يستخدم أيضًا في سورة الفاتحة، الآية 6).

باستخدام أي من هذه الأدعية أو جميعها، سواء كانت دعاءً من اختيارك أو دعاءً بلا كلمات، افتح نفسك للخطوة التالية في التوجيه. إذا كنت على استعداد للسماح لقلب الكون بتغيير حياتك، فدعه يتحدث إليك ومن خلالك لصالح جميع الكائنات. دعه يقودك "إلى الأمام".

حدق برفق في هذه الأزهار (بالفارسية)

(مقتبس من "حديقة الورود السرية" للشاعر الصوفي محمود الشبستري، القرن الثالث عشر الميلادي، بلاد فارس)

لقد قطفت هذه الباقة العطرة من مكان أسميته

"حديقة الورود السرية". هناك تتفتح الورود
التي تكشف أسرار القلب البشري.

هناك تُغني ألسنة الزنابق حقاً،

والنرجسي يرى كل شيء بشكل مثالي. بعيون قلبك،

تأمل هذه الأزهار برفق حتى تتلاشى كل
شكوكك.

نأمل أن تجد بعض الحكمة، العملية منها والروحانية.

جميع التفاصيل والترتيبات واضحة.

لا تستخدم النظرة الباردة لاكتشاف أخطائي: فقد
تتحول الورود إلى أشواك.

عادة ما يكشف الجحود عن الجهل، وأصدقاء الحق
هم الشاكرون.

إذا كنت تتذكرني، من فضلك

أرسل إليّ بعض الرحمة.

وكما جرت العادة، أختم الرسالة باسمي،

محمود، والذي يعني

"ليكن كل ما أفعله وما أنا عليه سبباً في تسبيح الواحد الأحد."

شكر وتقدير

شكرًا جزيلاً لمؤسسة كاليوبيا، التي جعلت نشر هذه الطبعة الجديدة والمنقحة ممكنًا. إن تفانيها المستمر في تعزيز الوعي بالوحدة العالمية يواصل تغذية "كل ما هو جديد ومزدهر".

تم إنجاز العمل الأصلي وإكماله بطريقة بدوية في شمال كاليفورنيا وألمانيا والنمسا والأردن وإسرائيل وسوريا وإنجلترا والعودة إلى شمال كاليفورنيا، بين عامي 1992 و1994، وهي فترة لم يكن لدي فيها منزل ثابت. أتوجه بالشكر الجزيل لجميع أصدقائي ومضيفيّ الذين وفروا لي الضيافة ومكاناً لنشر عدد لا يحصى من الأوراق وجهاز كمبيوتر محمول، بما في ذلك كاما أ. ميلر، شريكتي خلال مرحلة الكتابة الأولية.

تم إنجاز هذه المراجعة بين عامي 2009 وأوائل عام 2011 بشكل أساسي في المنزل في إدنبرة، اسكتلندا. أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لزوجتي ناتاليا لابتيفا على حبها وبصيرتها، التي دعمتني خلال هذه المراجعة لرؤى زمن آخر ومكان آخر.

أتوجه بالشكر أيضاً إلى العديد من الأصدقاء والداعمين لحلقة دراسة أبوون، والطلاب وأعضاء هيئة التدريس في معهد الثقافة والروحانية الإبداعية في أوكلاند، كاليفورنيا من عام 1986 إلى عام 1994، والدوائر العالمية للمركز الدولي لرقصات السلام العالمي، وذلك لمساعدتهم في استخلاص ودعم الحكمة اللازمة لهذا الوقت. أتوجه بالشكر الجزيل إلى مرشدي الصوفي، حضرة المرشد معين الدين جابلونسكي، وكذلك إلى المرحومة القس فريدا ووترهاوس، لتعريفي ومساعدتي في الحفاظ على ممارسة حية تلامس أعماق الذات.

أتوجه بالشكر الجزيل للدكتور ماثيو فوكس، والأخ جوزيف كيليكيفيتش، أو.بي.، ومارلين دينياردو، S.N.D.، وجوانا ماسي، والحاخام زلمان شاختر-شالومي، وبريان سويم، لما قدموه من حكمة ومثال مسكوني عميق على مر السنين. لتوجيهاتهم ومثالهم في الطريق الصوفي، أشكر حضرة الصوفي أحمد مراد شيستي، حضرة المرشد شمشر بورس، حضرة المرشدة فيرا كوردا، حضرة بير ولايات عنايات خان، حضرة شمس الدين أحمد، المرشد والي علي ماير، المرشد شاؤول بارودوفسكلي، المرشدة فاطمة لاسار، بير هداية عنايات خان، المرشد كريمباكش ويتوين، د. علي كيانفر و د. ناهد عنقا.

أتوجه بالشكر إلى والديّ الراحلين، فريدا وفيرنر كلوتز، اللذين عرّفاني منذ طفولتي على "الثالوث المقدس" الخاص بهما

المكون من ثلاثة عناصر تبدأ بحرف "C": العلاج بتقويم العمود الفقري، و(إدغار) كيسي، و(راشيل) كارسون.

أتقدم بالشكر الجزيل لإليزابيث فيريو لمساعدتها في إعداد النسخة النهائية من المخطوطة.

شارون ميخاريس، آلان هيكس، إم جيه مارافا، إليزابيث ريد وأليس سوندرز.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى توم جرادي، محرري السابق في دار نشر هاربر سان فرانسيسكو (ووكيل أعمالي الأدبي لاحقاً) على صبره ومساعدته في إيصال الرحلة الأولى لهذا المشروع إلى وجهتها المناسبة. وبالمثل، أتوجه بالشكر إلى القس إليزابيث ريد، مديرة مركز أبوون للموارد، التي ساعدت في توجيه هذه المجموعة الجديدة من الأصوات الصحراوية إلى مراعي أخرى أكثر خضرة.

الملحق:

خطة سلام الصوفيين

أثناء إلقاء المحاضرات والتدريس حول الروحانية في الشرق الأوسط، غالباً ما يُسألني الناس عما إذا كانت لدي أي رؤى خاصة حول السلام السياسي في المنطقة. لقد ذكرت بعض أفكاري حول هذا الموضوع في المقدمة؛ وهي أن تدخلات الغرب في الشرق الأوسط في القرن الماضي، وحتى الآن في هذا القرن، كانت في أحسن الأحوال جاهلة بعقلية الشرق الأوسط، وفي أسوأ الأحوال تلاعبية لمصلحتها الخاصة. يحتاج الغرب إلى تقليل ما يفعله حتى يفهم أكثر. بالإضافة إلى ذلك، فإن التاريخ الحديث للعنف والمآسي الإنسانية من جميع الأطراف قد أدى إلى مناخ متطرف من الخوف وانعدام الثقة. يجب على أي جهود سلام أن تتعامل مع مناخ الخوف هذا قبل التوصل إلى اتفاقيات فعالة.

وقدّم صموئيل ل. لويس (1896-1971)، وهو متصوف أمريكي درس روحانية المنطقة على نطاق واسع وعاش هناك لعدد من السنوات، خطة تتناول هذه النقاط. ولد لويس في عائلة يهودية ودرس التصوف اليهودي والكابالا بعمق إلى جانب عمله الصوفي. انبثقت أفكاره من مناقشات مع قادة روحيين مسلمين ويهود في الستينيات، وتعكس محاولة لتغيير جو المنطقة (أو "واقع الموجة") كإعداد لأي تغييرات سياسية محددة في "واقع الجسيمات". شعر لويس بأن الجهود الدقيقة لبناء الثقة التي تركز على الجوانب الروحية والدلالية والاقتصادية والبيئية والثقافية هي وحدها الكفيلة بالتحضير الفعال للحلول السياسية طويلة الأجل. أيد العديد من المسؤولين السابقين في الأمم المتحدة، بمن فيهم غونار جارينغ وروبرت مولر، أساس الخطة. فيما يلي النقاط الرئيسية لخطة لويس الأساسية الجذرية والبسيطة:

1. **روحانية**: وضع جميع الأماكن الدينية المقدسة في المنطقة بأكملها تحت الحماية الدولية، بما في ذلك مدينة القدس القديمة بأكملها. ينبغي حماية جميع الناس في عبادتهم وممارساتهم الروحية. يتضمن هذا الجزء من الخطة أيضاً إنشاء "ممرات آمنة" بحيث يشعر أتباع جميع التقاليد والأديان بالأمان عند التنقل بين جميع الأضرحة وأماكن العبادة. شعر لويس أن هذا من شأنه أن يؤسس شبكة روحية للصلاة والسلام، تشبه إلى حد كبير "مدن الملجأ" في أوروبا في العصور الوسطى. نظراً لأهمية الحياة الروحية في الشرق الأوسط، يجب تجريد الأماكن المقدسة من الطابع الوطني لوقف الجدل

حولها وتأمينها للمصلين. منذ نشر الطبعة الأولى من هذا الكتاب، يتم حاليًا متابعة جزء من هذا النهج من خلال مشروع "مسار إبراهيم" (انظر www.abrahampath.org).

2. **الدلالية**: الحصول على موافقة جميع الأطراف في جميع عمليات السلام على استخدام المصطلحات بشكل متسق أو عدم استخدامها على الإطلاق. فعلى سبيل المثال، لا يمكن أن يكون "الأمن" بالنسبة لأحد الأطراف "إرهاباً" بالنسبة للطرف الآخر. يجب تقييم "الأشخاص المُهجَّرين" من جانبٍ ما على قدم المساواة مع نظرائهم من الجانب الآخر. كما يجب تقييم استخدام مصطلحات مثل "الوطن" و"الوطن التاريخي" بمعايير موضوعية وتطبيقها بالتساوي على جميع الأطراف، وإلا سيتم استبعادها من النقاش. شعر لويس بأن استخدام الكلمات كأسلحة مشحونة عاطفياً لتصعيد حروب العلاقات العامة يمنع جميع الأطراف من التعامل بجدية مع بعضها البعض على طاولة المفاوضات. وبصفته دارسًا لـ "الدلالات العامة" لكورزيبسكي، شعر لويس أيضًا بقوة أن هذه العادات اللغوية غير الصحية، والتي عادة ما ترتبط بالسياسيين، تحجب المشاكل الحقيقية المطروحة تحت سحابة من المعنى والتفكير الغامض. قال لويس: "إن السبب في أننا غالباً لا نحل المشاكل هو أن إجاباتها تعيق مفاهيمنا". (للمزيد حول هذا النهج "الدلالي العام" للسلام، انظر ورقتي البحثية عن لويس المنشورة في مجلة جمعية علم الكونيات التقليدية بجامعة إدنبرة، والمشار إليها في قائمة المراجع).

3. **البيئية والاقتصادية:** يجب عقد مؤتمرات إقليمية لحل مسألة الاستخدام العادل والتجارة في الموارد الطبيعية في المنطقة البيئية "الأرض المقدسة" بأكملها. وهذا يشمل إجراء مناقشات صريحة حول استخدام المياه والمعادن والنفط والحفاظ عليها. منذ نهاية الحرب العالمية الأولى وتفكك الإمبراطورية العثمانية، فرضت المصالح الاستراتيجية لأوروبا والولايات المتحدة الأمريكية إلى حد كبير الحدود السياسية في الشرق الأوسط الحالي. إنهم لا يخدمون سكان المنطقة، الذين تم تقسيمهم بشكل مصطنع إلى أغنياء وفقراء من قبل قوى خارجية ترغب في استغلال الموارد لاستخدامها الخاص. عندما يجتمع شعوب الشرق الأوسط لتحديد أفضل استخدام لموارد الأرض في منطقتهم، فإن الأرض ستكون مهيأة لاتخاذ قرارات عادلة بشأن الأرض والحدود. كتب لويس في عام 1967: "سأواصل البحث في استصلاح الصحراء، مع العلم أنه عاجلاً أم آجلاً سيتعين على الإسرائيليين والعرب الشرب من نفس البئر".

4. **الثقافية** ينبغي على الغرب أن يرعى رسمياً التبادل الثقافي على جميع المستويات مع الشرق الأوسط، بما في ذلك رعاية جولات الموسيقى والرقص والفنون في الشرق الأوسط. ينبغي عليه أن يسعى إلى تثقيف شعبه قدر الإمكان حول ثقافة الشرق الأوسط من أجل الحد من العنصرية ومعاداة السامية. وبنفس الهدف، ينبغي أن ترعى تبادل الدبلوماسيين المواطنين بين الغرب

والشرق الأوسط (كما كان الحال في الاتحاد السوفيتي السابق). وفي الوقت نفسه، ينبغي على الغرب أن يدعم جولات أفضل فنونه الشعبية وموسيقاه ورقصاته إلى الشرق الأوسط. ينبغي حظر تصدير أسوأ جوانب الثقافة الزائفة الغربية إلى الشرق الأوسط، بما في ذلك المواد الإباحية والأفلام التي تستغل العنف والخوف. أيد لويس جميع الوسائل التي يمكن من خلالها للناس العاديين أن يجتمعوا معًا لمجرد الاعتراف بإنسانيتهم المشتركة. إن هذا الاعتراف وحده هو الذي سيثبت أنه أقوى من القوى الاقتصادية والسياسية الحديثة التي تفرق بين الكثيرين لصالح القليلين. وقال: "موضوعي الرئيسي للسلام هو: تناول الطعام والصلاة والرقص معاً".

على أرض الواقع، حاولت متابعة معظم هذه المبادرات من خلال عملي الخاص في مجال الدبلوماسية الشعبية، بما في ذلك المشاركة في تأسيس مهرجان إدنبرة الدولي السنوي للروحانية والسلام في الشرق الأوسط، مع السيد نيل ووكر، والذي يقام الآن في عامه الثامن (انظر www.mesp.org.uk).

حواشي نصية

الفصل الأول

***1*. الجسيمات والموجات ـ سفر التكوين *1:1*.**

إن الترجمات المتأثرة بنظرة عالمية آلية وثنائية توسع الفجوة بين "السماء" و"الأرض" بشكل مصطنع. بالمعنى الصوفي للكلمات العبرية، توجد كلتا الحقيقتين في وقت واحد: إحداهما كاهتزاز، والأخرى كشكل. لقد سمع معظم الناس في الثقافة الغربية الحديثة أن العلماء ينظرون الآن إلى الضوء على أنه موجة وجسيم في آن واحد، وأن الطاقة والمادة قابلتان للتحويل. إذا استبدلنا هذه المكافئات القريبة بالتفسير الصوفي الشرقي لـ "السماء" و "الأرض"، فقد نبدأ في استعادة علم الكونيات الخاص بكاتب قصة سفر التكوين 1:1.

تجمع هذه النسخة من سفر التكوين 1:1 بين عدة ترجمات حرفية للكلمات العبرية القديمة الرئيسية لإعطاء بعض المعنى متعدد المستويات للآية. للحصول على مناقشة أكثر شمولاً لهذا النهج في دراسة سفر التكوين، يرجى الاطلاع على كتابي اللاحق *"تأملات في سفر التكوين"* (2003) بالإضافة إلى أعمال العالم العبري والمتصوف فابر دي أوليفيه (1815).

تجمع الكلمة الأولية *bere'shit* بين الحرفين العبريين الأساسيين R و Sh للدلالة على شيء يحدث من حيث المبدأ، أي أنه ينطوي على القدرة على الوجود ولكن ليس على التجسيد الفعلي بعد. في علم الكونيات الصوفي في الشرق الأوسط، تسبق هذه القدرة على تصور واقع جديد الواقع نفسه، سواء كان هذا الواقع مرئياً أم غير مرئي. يمكن أن تعني كلمة *Bere'shit* أيضًا "قبل أي شيء آخر"، أو "في البداية"، أو في رأس أو بداية عملية ما. تُظهر الجذور نفسها نقطة مركزية أو نقطة تتكشف على شكل دائرة، محاطة بأجنحة أو ألسنة لهب. يمكن تشبيه المقطع الأول بأكمله بالمقدمة الموسيقية لعرض موسيقي، والتي تلخص المواضيع التي ستلي ذلك.

إن "الفاعل" في هذه العملية المتكشفة هو إلوهيم، والذي ترجمته على أنه "وجود الكائنات"، الضمير المطلق. على الرغم من أن الكلمة مفردة في معناها، إلا أنها تنتهي بصيغة الجمع، مما يؤدي إلى الترجمة الصعبة "هو-هم-الذين". إلوهيم هو الجواب الذي يقدمه راوي قصة سفر التكوين على السؤال الذي يطرحه الفيزيائيون الآن: "ماذا كان موجودًا قبل بداية الكون؟" ويمكن ترجمة هذا الاسم المقدس أيضاً إلى "الذكاء المتأصل في الإلهي

ذلك الشيء"، الذي يشمل كلاً من الواحد والكثير.

في اللغة العبرية، لا تعني جذور الفعل *"bara"* فقط "خلق"، بل تعني أيضاً الاستمداد من عنصر غير معروف أو ترجمة "نفس الشيء" لما كان "آخر". إن الجدل الذي دار بين بعض العلماء على مدى قرون حول ما إذا كان الفعل يعني "خلق شيء من لا شيء" أو "خلق شيء من شيء ما" يغفل النقطة الأساسية من وجهة نظر صوفية شرق أوسطية. إن كلمتي "شيء ما" و"لا شيء" ليستا كلمتين منطقيتين في هذه المرحلة من الوعي أو الوجود. تتعلق العملية الموصوفة بتغيير الحالة من المجهول إلى المعلوم، ومن العدم إلى الوجود. على الرغم من أنها ليست أنيقة للغاية، يقترح دوليفيت أنه لترجمة كلمة *bara'*، يجب صياغة فعل جديد: "أن يفعل شيئًا".

من حيث المبدأ، فإن ما خلقه الكائن الأعظم قبل أي شيء آخر هو *shamayim* و *aretz*. كما أشرت في مكان آخر (1990، 2003)، تكمن صعوبة ترجمة كلمة *"shamayim"* إلى "السماء" في أن هذه الكلمة، بالنسبة للعقل الغربي المتأثر بالفلسفة الأفلاطونية، أصبحت تعني شيئًا منفصلاً عن "الأرض" وفوقها تحديدًا. يمكن للمرء أيضًا ترجمة *"shamayim"* على أنها "عالم الاهتزاز" - حيث تُعتبر الحياة أقصى امتداد للضوء والصوت والاسم والغلاف الجوي والزمان والمكان، وكلها ظواهر اهتزاز أو موجات. بالنسبة للمتصوف الشرق أوسطي، حتى صوت اسمنا يمكن أن يربطنا بمصدر كل الأسماء، صوت الكون الذي يُسمع كصوت واحد. إن "السماء"، كما تُرى من وجهة نظر علم الكونيات القديم في الشرق الأوسط، هي مثال بياني على *shamayim*، لكن هذا الواقع الاهتزازي الأكبر لا يقتصر بأي حال من الأحوال على ما هو "فوقنا".

إن الفصل الصارم بين المادة والروح، والسبب والتأثير، والداخلي والخارجي، ينتج عن رؤية للعالم موروثة من الفلسفة المجردة اليونانية واللاتينية. إن "طريقة المعرفة" هذه، التي تحرك الوعي الغربي الحديث، ليست سوى واحدة من بين العديد من الطرق في العالم، على الرغم من أنها تطغى تدريجياً على مفاهيم الكونيات الخاصة بالتقاليد الأصلية المختلفة. إن المبالغة المتأصلة في هذا النوع من التفكير الثنائي قد أوصلت العالم الحديث إلى حافة الدمار من خلال تحويل الواقع غير البشري إلى أشياء نستخدمها. على غرار علم الكونيات القديم الآخر، فإن التقاليد الأصلية في الشرق الأوسط (كما هو معبر عنه من خلال ما هو مسجل في الكتابات الرؤيوية باللغات العبرية والآرامية والعربية والأوغاريتية وغيرها) ترفض الفئات الثنائية والموضوعية الزائفة لصالح المفارقات والتناظرات المتعايشة بشكل متبادل (مثل الموجة والجسيم، و *shamayim* و *aretz*).

يمكننا ترجمة كلمة *aretz* بمعنى "الأرض"، ولكن من جذورها، فهي تشمل جميع أفكار القوة المستقرة، والمحددة بحدود أو قيود نسبية، ومع ذلك تستمر في الحركة. من وجهة النظر الصوفية في الشرق الأوسط، يُعرّف هذا المفهوم الحياة على أنها كيانات أو جسيمات منفصلة. الأرض، من هذا المنظور، ليست أنثى حصراً، تماماً كما أن *shamayim* ليست ذكراً حصراً. بحسب دي أوليفيه، يشير مصطلح *"aretz"* أيضاً إلى التقسيمات الأساسية للتجسيد إلى التراب والماء والنار والهواء والأثير

(مزيج من العناصر الأربعة الأولى) والنور (في شكله الفردي أو الجسيمي). كما هو معبر عنه من خلال جذور كلمة *"aretz"*، فإن الجسيمات والأفراد يتحركون نحو الحدود والحلول والغايات والأهداف. وبالمقارنة، لا يُظهر واقع الموجة أي حركة مماثلة نحو الحدود والأهداف. إنها أسمى أنواع التواصل.

2. تطوير الشخصية.

تستند هذه النسخة الشعرية إلى القراءة رقم 17 من رواية سومرية عن الخلق واردة في مجموعة من النصوص المترجمة باللغة السومرية التي جمعها سي. جيه. جاد (1924)، الصفحات 133-137. تستند ترجمته الحرفية لهذا النص إلى Ebeling، *Zeitschrift der deutschen morgenländischen Gesellschaft*، 1916، 532ff، و Langdon، *Le po'me sumærien du paradis*، pp 42ff.

3. الربط والترك - متى *18: 18-20.*

هذه الترجمة لإنجيل متى 18: 18-20 من اللغة الآرامية السريانية مأخوذة من الكتاب المقدس الذي يستخدمه المسيحيون الأرثوذكس الآشوريون والسريانيون، وهي نسخة البشيطة (بمعنى نقية ومستقيمة وغير محرفة). للحصول على مزيد من المعلومات الأساسية حول هذا النص ومنهجي في تقديمه، يرجى الاطلاع على المقدمة وكذلك أعمالي الأخرى، وخاصة صلوات الكون (1990)، والإنجيل الخفي (1995)، وتأملات سفر التكوين (2003)، وبركات الكون (2006).

واجه المترجمون اليونانيون لكلمات يسوع صعوبة كبيرة في ترجمة التعابير الآرامية والتعبيرات الثقافية الشرق أوسطية وعلم النفس وعلم الكونيات اللغوية السامية إلى لغة أكثر تجريدًا وميتافيزيقية، والتي كانت بحلول وقت الترجمات قد تأثرت بشدة بالفلسفة الأفلاطونية. وقد أدى ذلك إلى تصفية الجزء الأكبر من التعبير الروحي والصوفي ليسوع وتركه على الجانب الآخر من الغربال اللغوي والمعرفي. كانت النصوص اليونانية الناتجة مهيأة للصياغات اللاهوتية والتلاعب السياسي الذي فصل بين "السماء" و"الأرض" وساعد في خلق انطباع بوجود نخبة دينية وكهنوتية حصرية تمتلك السلطة الوحيدة "للربط" و"الحل".

عندما تم إضفاء الطابع المؤسسي على المسيحية كدين رسمي للإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع الميلادي، أصبحت العلاقة بين اللاهوت والسياسة أقوى. أُعلن أن النصوص اليونانية هي النسخ "الأصلية" لكلمات يسوع. لا يزال هذا يُدرّس في معظم المعاهد الدينية على الرغم من أن العلماء يجدون أنه من المستحيل الدفاع عن الموقف الذي علّمه يسوع باللغة اليونانية.

في المقطع الأول (الآية 18)، ترتبط الكلمات الآرامية المترجمة إلى "ربط" و "حل" في تلاعب لفظي رائع للغاية. الكلمة الأولى، *«asiyr»* (المشتقة من الجذر ASR)، يمكن أن تعني: ربط أو تقييد أو إشراك أو الانخراط في شيء ما؛ تسخير طاقات المرء، ورمزياً، احتواء شغفه الموجه في

دائرة مغلقة. الطاقة المحصورة هي من النوع "الخطي": من المفترض أن تتدفق عبر الظروف عائدة إلى مصدرها، وليس في النهاية أن يتم الاحتفاظ بها بواسطة أي شكل واحد. سنرى ظهور هذه الطاقة ذات الخط المستقيم مرة أخرى لاحقاً مع تطور قصة سفر التكوين.

الكلمة الثانية، *shre'*، (المستندة إلى الجذر ShR) تُظهر بشكل رمزي نفس الدائرة المغلقة وهي تنفتح. وهذا يؤدي إلى معانٍ إضافية تتمثل في التحرر والفك والحل. يشير الجذر أيضًا إلى صورة قطع الحبل السري بعد الولادة، وهي صورة بيانية للتخلي الذي يلي فعل الخلق الطبيعي.

في الآية 19، قد تعني الكلمة الآرامية *neshtwuwn*، التي تُترجم إلى "يوافق"، أيضًا: أن يكون المرء جديرًا من خلال كونه في حالة انسجام أو توازن، أو أن يكون مناسبًا أو مؤهلًا بسبب توازن القوى بين الحركة والسكون، أو بين أي واقعين متداخلين ولكن متناقضين، مثل الفردية والتواصل. إن جذر الكلمة الآرامية التي تعني "اسأل"، وهي *dneshe'luwn*، هي نفس الكلمة التي تعني الصلاة في لغة يسوع. تشير الكلمة إلى طاقة مباشرة وصريحة وعاطفية، مثل خط مرسوم من شيء إلى آخر، أو مثل الطيور التي تذهب إلى مكان شرب الماء. سنصادف هذه الكلمة مرة أخرى في الفصل العاشر في أحد أقوال يسوع (انظر أيضًا صلوات الكون، ص 86 وما بعدها).

كما ذكرت في عملي السابق، فإن الكلمة المترجمة إلى "أب"، "*aby*"، قد تشير أيضًا إلى "الحياة النابضة للجميع" وفي النهاية إلى النموذج الأصلي لجميع الأبوة والأمومة، وهو الانبثاق النشط لـ *ruha*، النَفَس المقدس أو الروح التي تتشكل. تُظهر النسخة الآرامية بوضوح أن صفة "الإخلاص التام"، المتناغمة مع نية الكون، هي التي تُمكّن طاقة الدعاء من الاستجابة. إن "الجواب" في الحقيقة هو صدى قلب المجموعة (*leba*) الذي يؤثر على الأحداث اللاحقة، وليس امتيازًا متأصلًا للعضوية في مجموعة معينة.

في الآية الأخيرة (الآية 20)، يمكن أن تعني الكلمة الآرامية *kniyshiyn* الجمع أو الاختباء أو لف النفس بشيء ما. في هذه الحالة، يقترح يسوع أن يلف المرء نفسه "مع أو داخل اسمي*(*bshemy*) "* shem*(*، وهو تعبير حصرت الترجمة اليونانية معناه في: "باسمِي". يُظهر منظور آرامي تنوع المعاني التي يحملها الجذر ShM. وكما هو الحال في الخلق الموصوف في سفر التكوين 1:1، يشير هذا الجذر إلى كل الواقع المتعلق بالموجات والاهتزازات، عالم التواصل الذي يربط الأفراد الظاهرين من خلال الضوء والصوت والاهتزاز والغلاف الجوي. إن الكلمة الآرامية *baynathuwn*، والتي تُترجم عادةً إلى "في خضم" أو "بين"، يمكن أن تعني أيضًا "بجانب" و"داخل" و"متاح لـ" أي شيء يحدث بعد ذلك.

4. الشيء التالي، الجزء الأول – سورة الفاتحة – بسم الله.

يستمر الاستخدام المقدس لعبارة بسم الله حتى اليوم كممارسة

في جميع أنحاء العديد من المدارس الصوفية الباطنية في العالم. كتب المرشد صموئيل ل. لويس (الصوفي أحمد مراد تشيستي)، وهو صوفي غربي ومعلم روحي بدأ رقصات السلام العالمي، أن الأمور التي تبدو مستحيلة وغير قابلة للتصور يمكن تحقيقها، من خلال الإخلاص، باستخدام هذه الممارسة. في نهاية المطاف، تدعونا هذه الكلمة القوية إلى تذكر مصدرنا قبل أن نقترب من "الشيء التالي".

وبالمقارنة، أطلق اللاهوتي المسيحي ماثيو فوكس (1986) على الحقيقة الروحية الأساسية للتقاليد اليهودية المسيحية اسم "البركة الأصلية" (على عكس اللاهوت غير الكتابي لـ "الخطيئة الأصلية" الذي طوره القديس أوغسطين لاحقًا). إن استخدام صوت العبارة الآرامية "بشمي/*bshemy*" أو العبارة العربية "بسم الله" كنوع من التأمل قد يذكرنا بأصلنا الحقيقي وإمكاناتنا بطريقة قد تقودنا إلى ما وراء المفاهيم إلى تجربة فعلية للبركة.

تبدأ كل سورة أو فصل من القرآن الكريم باستثناء سورة واحدة بالصيغة العربية "بسم الله الرحمن الرحيم"، والتي غالباً ما تُترجم إلى "بسم الله الرحمن الرحيم". قال بعض المتصوفين الإسلاميين إن جوهر القرآن موجود في سورته الأولى. وبأسلوب أكثر قوة، تتكثف هذه الجوهرة في عبارتها الأولى، وبأقوى صورة، في كلمتها الأولى.

يتنفس العديد من المتصوفة أو يقولون كلمة بسم الله ككلمة قوة لبدء اليوم، أو مشروع أو علاقة، باسم ونور وصوت الوحدة الكونية. ومثل الجذر العبري والآرامي *shm*، يشير الجذر العربي المكافئ *sm* أيضًا إلى المجال الكامل للكائن، وصلاته وجوّه، والعلامة التي يُعرف بها. يشير حرف الجر *b*- الذي يسبق شيئًا ما إلى ما يأتي بعد شيء ما أو معه، أو ما يتقدم أو يفتح، أو أداة أو وسيلة، بالإضافة إلى المعاني المعتادة لـ "بواسطة" أو "مع" أو "في".

إن كلمة الله (التي يتم اختصار شكلها في النصف الثاني من كلمة بسم الله) ليست اسماً خاصاً للإله اخترعه المسلمون، بل هي استخدام مستمر لنفس الجذر/كلمة القوة الموجودة منذ 6000 عام على الأقل في الشرق الأوسط، بدءاً من الكلمة الكنعانية القديمة إيلات وامتداداً عبر العبرية إلوهيم وإلوها إلى الآرامية ألاها. تشير كل هذه الكلمات إلى حقيقة الوحدة الكونية والوحدانية، القوة المطلقة وراء الوجود والعدم، والتي تشمل المفهوم الأكثر غموضًا: الغياب المقدس، "لا" (LA) الذي يوازن الحضور المقدس، "نعم" (AL، تعتبر أداة التعريف، شيء ما يتم تمييزه عن شيء آخر).

تأخذ كلمة بسم الله نفس الشكل اللغوي للبيان الذي أدلى به يسوع في متى 18 حول كيفية الصلاة والاجتماع في جماعة. في القرآن الكريم، تؤكد الصيغة الصوفية لجميع البدايات على نفس الحقيقة: "مع الاسم والنور والصوت والتجربة وجو الوحدة". في تعاليم يسوع، يلامس المرء شيم/*shem* جوهر الواحد من خلال التناغم أولاً مع جو

إنسان آخر (" في شيمي...") ثم باتباع هذا الجو إلى المصدر. وبعبارة أخرى، هناك جسر بين حقائق الجسيم والموجة من خلال الغلاف الجوي للصوفي الذي يمكن أن يكون في مركز كليهما. إن القرآن، بدلاً من أن يشير إلى محمد، يؤكد وجود صلة مباشرة بصوت ونور الكائن الواحد الأحد.

قد يكون للاختلاف علاقة بستة قرون من التاريخ بين يسوع ومحمد. بالاعتماد على الترجمات الثنائية التي لم تستطع استيعاب الفروق الدقيقة للكلمات الآرامية مثل *shmaya* و *'a'r'a*، بدأت الكنيسة، في عهد الإمبراطور قسطنطين في القرن الرابع، في إنشاء عقائد حولت

التجارب الصوفية إلى معتقدات ملموسة. بدأ الأمر يصر على أن يكون يسوع هو الشخص المحدد (وليس مجرد بشمه*shem* اسمه) هو الذي يقف بين البشرية والقدوس.

وانطلاقاً من معرفته بهذا الأمر، أصر محمد على عدم صنع أي صور أو تماثيل له على الإطلاق. ومن المثير للاهتمام أنه لم يتم صنع أي تمثال ليسوع أيضاً إلا بعد أن جعل قسطنطين المسيحية الدين الإمبراطوري الروماني، وأدى صياغة العقائد المسيحية الغربية المختلفة إلى خلق "الهرطقة". ومع ذلك، حتى في الإسلام، بعد وفاة محمد، اكتسبت طريقة حياة النبي الشخصية وصلاته ومحادثاته أهمية متزايدة، وتم جمع أقواله في شكل أحاديث أو تقاليد. وبذلك، بنى أتباع محمد جسراً بشرياً للتجربة المباشرة مع الله، وخاصة من خلال محاكاة طريقة النبي الشخصية في الصلاة. على الرغم من أن محمداً قد حظر وجود طبقة كهنوتية منفصلة، إلا أن مثاله المسجل أصبح سابقة قانونية أثارت نقاشاً وجدلاً (على غرار ما يحدث في اللاهوت المسيحي) بين الخبراء القانونيين من مختلف فروع دار الإسلام.

5. أنا لست

تستند هذه النسخة إلى الترجمة الحرفية للرقم 31 في المجموعة بواسطة

آر.أي. نيكلسون (1898: 124-127).

الفصل الثاني

1. قبل كرة النار - سفر التكوين *1 :2*.

يشير التعبير العبري *tohu wabohu* (الذي ترجمته نسخة الملك جيمس إلى "بلا شكل وفارغ") إلى بذرة وجود محتملة موجودة داخل وجود محتمل آخر، مما يكشف عن الفكرة متعددة الطبقات عن هاوية الوجود التي تعتبر أساسية لعلم الكونيات الأصلي في الشرق الأوسط. يصف كاتب سفر التكوين هنا الحالة البدائية للكون بأنها بذرة إمكانية محصورة داخل غلاف الظروف. تتعايش القشرة والبذرة كما تتعايش المشكلة والحل، والسؤال والجواب. هل ما هو في الداخل يشق طريقه إلى الخارج، أم أن ما هو في الخارج يستدعي الإمكانات الكامنة لما هو في الداخل؟ يقول راوي هذه المقاطع إن هذا السؤال ساعد في بدء الكون.

وتستمر القصة عندما يحدث اضطراب على "سطح" هذه الإمكانيات. إن الكلمة العبرية *choshekh* (التي تُنطق في البداية بصوت "h" مهموس)، والتي تُترجم إلى "ظلام" بواسطة نسخة الملك جيمس، تشير في الواقع إلى حركة عنيفة وفوضوية ناتجة عن حماسة داخلية تسعى إلى توسيع نفسها خارج نطاق الانسجام مع محيطها. إن *Choshekh* هو في الوقت نفسه ضغط وانقباض، وشد وقوة تحاول تحرير نفسها - ربما صورة بيانية للتوتر، سواء كان صحيًا أم غير صحي. يُظهر هذا النوع من العمل اختلالاً في التوازن بين الحقائق الفردية (الجسيمية) والجماعية (الموجية) للحياة. لكن الأهم من ذلك كله، أن هذا الخلل في حد ذاته يساعد على تطور الكون.

يقول النص العبري *"wechoshekh ’al-penei tehom"*، والذي ترجمته نسخة الملك جيمس "وَعَلَى وَجْهِ الْغَمْرِ ظُلْمَةٌ". يمكن أن تعني كلمة *Penei* السطح أو حافة شيء ما، أو ما يظهر أولاً كظاهرة، أو المظهر الأولي أو الوجه لأي شيء. ويمكن أن يعني ذلك أيضاً الطريقة التي يصبح بها أي شيء حاضراً أو يدخل عالم الظواهر، أو فكرة الحضور نفسها. سنرى شكلاً من أشكال هذه الكلمة مستخدمة في جميع أنحاء التقاليد الأصلية في الشرق الأوسط، حيث ترتبط بمصطلح فناء الصوفي اللاحق، والذي يترجم عادة إلى المحو. يشير مصطلح *"Tehom"* إلى أعماق الوجود المتراكبة التي تبدو بلا قاع. تجمع العلامة الجماعية ***m*** كل هذا "العمق" وتوحده في الهاوية المطلقة للوجود، والتي تحتوي أيضاً، بشكل متناقض، على قوتها الحيوية.

إن كلمة *Ruach* (والتي تُترجم عادةً إلى "روح") هي القوة التي تُذكّر الانغماس الذاتي المجهد *-choshekh-* بمكانته في تطور الكون. *Ruach* هي القوة المحركة للتنفس والتي يمكن ترجمتها أيضاً بأشكال مختلفة مثل "النَفْس" أو "الريح" أو "النَفَس الأثيري" أو "قوة التوسع". مع انتهاء هذا المقطع،

تلامس أنفاس المصدر الـ *mayim*. إن الكلمة الأخيرة، التي لا تقتصر على "المياه" فحسب، تشير إلى الرحم البدائي غير المستيقظ للوجود، وهو واقع سائل مرتبط بالمبدأ الأنثوي للولادة، والذي يبقى جوهره الحميم، وفقًا لعلم الكونيات هذا، مجهولًا إلى الأبد. تتحدث نسخة الملك جيمس عن *ruach* "المتحرك" على وجه المياه. يمكن أن تعني كلمة *"merachefet"* العبرية التوراتية أيضًا التحريك أو التوسع أو التمدد أو توليد شيء ما بنشاط.

عندما يتم تلقيح الرحم البدائي (الذي يجمع بين الجذرين MH و IM) بالروح الإلهية *(RH* ruach*)*، فإنه يصبح RHM أو *rahm* - الرحم النشط، وهو شعاع من الإبداع والحرارة والتعاطف والرحمة. على الرغم من أن كلمة *"rahm/*رحم*"* لم تذكر هنا، إلا أنها مفهومة ضمنياً من خلال انفجار الضوء والطاقة الذي يلي ذلك في الآية التالية. كما سنرى، بأشكالها المختلفة في العبرية والآرامية والعربية، فإن كلمة *"*رحم*"* هي النموذج الأصلي لما نسميه الحب غير المشروط.

2. الرحم الأم يخلق الإنسان.

تستند هذه النسخة جزئيًا إلى ترجمة إي. أ. سبيسر من البابلية القديمة والآشورية كما وردت في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955: 99-100). في بعض الحالات، قمت بإعادة ترجمة بعض النصوص البابلية القديمة (وهي أيضاً لغة سامية) لزيادة الوضوح، بما في ذلك ما يلي:

يترجم سبيسر الكلمة البابلية القديمة *suq* في الأسطر 3-5 على أنها "عبء الخلق"، وهو ما يقول إنه "مجرد تخمين". من الجذور السامية المتأخرة، تشبه هذه الكلمة كلمة *shq*، والتي تعني في اللغة الآشورية السامية ذات الصلة كلاً من العبء، أو شيء محمول، بالإضافة إلى أي ميل إلى التملك، أو أن يتم استيعابه أو انغماسه من خلال مهمة ما. يمكن اعتبار هذا الدافع للاحتضان بمثابة انغماس في الذات، أو بمعناه الأعمق، وعي انعكاسي، والذي يتم تصويره على أنه حالة متعددة الطبقات، مثل قشرة البصل.

يشير اسم الإنسانية البدائية، *lullu*، إلى حركة متناقضة لقوتين متضادتين - إحداهما تجذب نفسها إلى المركز والأخرى تبتعد

- مرتبطتين بحرف العلة *u* الذي يمثل في معناه الصوتي الرابط بين الوجود والعدم، الرابط الكوني، النموذج الأصلي و/أو.

يذكر التعويذة أولاً اسم الإلهة العظيمة، إنانا، التي تُسمى في البداية مامي *Mami*. هنا يمكننا أن نرى الجذر الأمومي السامي الأصلي AM، والذي يشير إلى جميع مصادر الأمومة والإمكانات الإبداعية ومصفوفة الحياة. أو كجذر مركب، يشير MA بالإضافة إلى MI إلى كائن يحتضن كلاً من القوة التوليدية والسيولة النشطة. علاوة على ذلك، وباعتبارها مزيجًا من رمز الماء المزدوج، MM، الذي ينبض بالحياة من خلال المبدأ الإبداعي (A) والحياة المنشطة (I)، نجد صورة أخرى لأحد الأسماء الأولى والأكثر ديمومة للأم عند البشرية.

الاسمان الأخيران للعظيم في النص (*Nintu* (نينتو) و *Ninhursag* (ننهورساج)) هما شكلان مختلفان من الجذر NN. يشير هذا الجذر إلى استمرارية الوجود من خلال استمرار الأجيال والعائلات والأنساب: فالجديد يحل محل القديم، ولكنه مرتبط به. تضيف كلمة *Ninhursag* إلى هذا الجذر الأساسي صورة دائرة تتوسع تدريجياً من مركزها لتحتضن وتزيد من النمو الجديد. في الأساطير البابلية، ارتبطت ننهورساج أيضًا بالجبال، أي صدور الأرض، وهو ما يشبه المعنى الأصلي للكلمة العبرية شاداي *Shaddai*.

3. من أرحامهن الداخلية - متى *3 :7*.

تتمحور هذه الترجمات لإحدى التطويبات باللغة الآرامية حول الكلمات الرئيسية *lamrachmane'* و *rachme'* ، والتي تُترجم عادةً إلى "رحمة" أو "شفقة". إن تتبع الجذور القديمة إلى مصدرها يعطي المعاني الإضافية المرتبطة بالكلمة العبرية "رحم/*rahm*"، وهي النموذج الأصلي للرحم المقدس: نفس طويل من القلب، يشع من أعماق الجسد، شعور باستجابة جميع الصلوات، إشعاع الدفء والحرارة والحماسة.

لقد ترجمت الكلمة الأولية *tubwayhuwn* بمعنى "ناضج" تمييزاً لها عن الكلمة الآرامية *bisha* التي تعني "غير ناضج". كثيراً ما يقارن يسوع بين هاتين الكلمتين في تعاليمه، لكن الترجمات القائمة على اليونانية عادة ما تترجمهما إلى "خير" و"شر". إن الصورة الأرضية التي تكشف عنها النصوص الآرامية، والتي ترمز إلى الزراعة، تفتح المعنى بشكل كبير. يمكن أيضًا ترجمة *Tubwayhuwn* على أنها "سعيد" أو "مبارك" (لأنه متناغم مع المقدس)، "متوافق مع الواحد"، "صحي" أو "معافى"، "متكامل" أو "مقاوم لآثار الانتروبيا والتدهور"، و"متناغم مع المصدر". للاطلاع على المزيد من ترجمات أقوال يسوع باللغة الآرامية المتعلقة بـ "الخير" و "الشر"، انظر الفصل التاسع من كتابي الإنجيل الخفي (1999). للحصول على ترجمة كاملة للتطويبات في إنجيل متى، انظر صلوات الكون (1990) وللتطويبات في إنجيل لوقا، انظر بركات الكون (2006).

4. الرحم عالم عظيم.

المندائيون هم فرع باقي من الغنوصيين والطوائف اليهودية غير الأرثوذكسية في القرن الأول الميلادي، ويعيشون اليوم في الغالب في إيران. يؤكد علم الكونيات المعقد لديهم على المعرفة (وهو معنى اسمهم باللغة الآرامية الشرقية) باعتبارها الحل لحالات "السكر" أو "النسيان" أو "النوم" المعتادة التي يتجول فيها معظم الناس في الحياة. على الرغم من هذه الفلسفة التي تبدو زاهدة، فإن المندائيين يهتمون باختراق الأعماق الغامضة للتجسيد. بمعزل عن التطورات اللاهوتية للمسيحية واليهودية السائدة، يواصلون الاحتفال بالقوة المقدسة للجسد والنفس (المصورة كشعاع فردي من النور الإلهي، نيشيمتا/*nishimta*) والنَفَس (روحا/*ruha*) والرحم (ماربا/*marba* - انبثاق الولادة من الداخل).

تستند هذه النسخة إلى مختارات من الكتاب الأول، الجزء الثاني من مجموعة ليدي إي. إس. دراور (1960) للأدب المندائي، ألف سؤال وسؤال، الصفحات 162-164. بالإضافة إلى ذلك، قمت بإعادة ترجمة العديد من الصفات والمفاهيم بناءً على الترجمة الصوتية الآرامية المندائية التي قدمتها.

5. محادثة حول الولادة الجديدة - يوحنا *3: 2-8*.

في الآية الثانية، يمكن أن تعني كلمة "أمين/*ameyn*" بثبات، وبصدق، وبإخلاص. ويمكن أن تعني أيضاً الوقوف بثبات أو تأكيد شيء ما من خلال ما هو ثابت في الأساس. في زمن يسوع، كان الناس يستخدمون هذه الكلمة بانتظام كتأكيد إما قبل أو بعد الإدلاء بتصريح مهم. يعلق جورج لامسا (1939) على مكانة هذه الكلمة في ثقافته الآرامية الآشورية الأصلية: "عندما يدلي كاهن أو أمير بتصريح، فإن الناس عمومًا يردون بقول "آمين" للإشارة إلى قبولهم وإيمانهم السريع. "عندما يتم سن القوانين الشفوية وإعلانها، يرفع الناس أيديهم ويقولون "آمين" كعلامة على الموافقة والولاء" (214).

تجمع الجذور القديمة للكلمة بين AM، التي تشير إلى "الأم" أو مصفوفة الأشياء، وIN، التي تشير إلى الوجود الفردي الظاهر. لا شك أن هناك علاقة هنا بالكلمة المصرية القديمة المقدسة أمنت/*ament*، والتي يمكن ترجمتها على أنها "أساس الوجود". كما هو الحال في العديد من النظريات الكونية الباقية من العصر الحجري الحديث، تحكي بعض القصص المصرية عن "سيدة أمنت" التي كانت ترأس هذا "العالم السفلي"، أرض الموت والولادة الجديدة، والتي كانت وجهة نفوس الراحلين.

العبارة *metiyled men driysh*، والتي تُترجم عادةً إلى "مولود من جديد"، تُقرأ حرفيًا "مولود من المصدر" أو من الأصل الأساسي لكل الحياة في النور والنار. ترتبط كلمة *riysh* بالجذر العبري الرئيسي في *bere'shit*، وهي الكلمة الأولى في سفر التكوين 1:1. تشير كلمة *nechze'* في الآية الثالثة إلى رؤية داخلية أو تأمل (تمامًا كما في متى 5 :8، التطويبة السادسة، التي تذكر "رؤية الله"). تشير جذور الكلمة إلى الإضاءة الفورية، كما لو كانت ومضة برق.

إن عبارة *"malkuwteh da'laha"*، التي استخدمها يسوع بأشكال عديدة، يمكن ترجمتها على أفضل وجه على أنها "أستطيع" الكون، وهي مزيج من الشعور بالنار الإبداعية والاستعداد لتحمل مسؤولية فكرة أو رؤية. تشير الكلمة أيضاً إلى جميع الرؤى الحاكمة التي يمكن أن تهيمن على العقل الجمعي للبشرية. عندما أصبحت الملكات، ثم الملوك لاحقاً، جزءاً من المشهد السياسي في الشرق الأوسط، تم استخدام نفس جذر الكلمة لتسميتهم، مما أدى إلى ترجمات "ملكة" أو "ملك". هنا، فإن عبارة "أستطيع" هي عبارة ألاها/*Alaha*، الواحد الذي يقف وراء جميع الكائنات. للمزيد حول هذه العبارة، يرجى الاطلاع على كتاب الإنجيل الخفي (1999، وخاصة الفصل السادس).

في رده (3 :4)، أساء نيقوديموس فهم إشارة يسوع إلى العودة إلى مصدر الوجود، لأنه استخدم التركيب *'lkharsa*...

lme'al wnetiyled، وهو تعبير يعني الدخول إلى المساحة التي يخلقها الرحم أو البطن، أو فتحة المهبل.

في الآية 5، كلمتا *"maya"* و*"ruwcha"* تشيران إلى نفس المياه البدائية و

النَفَس الذي صادفناه في سفر التكوين 1 :2. يستخدم يشوع كلمة *"dne'uwl"*، مما يشير إلى أن الدخول إلى "أنا أستطيع" في الكون يمكن تجربته من خلال الحواس الجسدية.

في الآية 6، يلعب يسوع بكلمة *"besra"*، وهي الكلمة التي تعني "الكثافة" و"الأرضية"، وذلك لمقارنتها بكلمة *"ruwcha"* - أي النَفَس أو الريح أو الإلهام - ولإظهار خطأ نيقوديموس في محاولته تطبيق قواعد واقع الجسيمات على حكمة واقع الموجات.

وفي الآية 8، يواصل يسوع هذا الموضوع بالإشارة إلى الأسرار المتعلقة بالنفس والرياح. كان هناك حينها - ولا يزال هناك الآن - العديد من الأشياء التي لا نفهمها حول سبب تحرك الكتل الهوائية حول الكوكب على النحو الذي تتحرك به. الطقس الآن بالكاد يمكن التنبؤ به أكثر مما كان عليه في زمن يسوع. لا تزال هذه الحركات الغامضة - التقارب والترابط الذي يحتضن به الكون بأكمله نفسه، والبحث عن علاقة متناغمة مع الأرض والتجسيد - تحرك معظم حياتنا. الشخص الذي عاد ليتأمل المصدر يتحرك بتناغم مع حركات الكون الطبيعي بأكمله.

6. الشيء التالي، الجزء الثاني - سورة الفاتحة.

الكلمتان العربيتان رحمن ورحيم مشتقتان من الجذر السامي البدائي *rahm* أو رِحم (رحمة باللغة العربية)، والذي تمت مناقشته سابقًا. هنا ينبعث من الرحم البدائي للوحدة المقدسة أول صفتين من جوهر الواحد: الجوانب الفعالة والمستقبلة للدفء والحرارة والشفقة والرحمة والحب. يمثل رحمن الجانب النشط والشمسي، الذي يشع بغض النظر عن استقباله. إنها، على حد تعبير يسوع، الشمس التي تشرق على الصالحين والطالحين. رحيم هو الجانب القمري المتقبل، الذي يستجيب بلا حدود لجميع الاحتياجات. لقد عبر شكسبير عن هذه الطاقة الكونية في مسرحية تاجر البندقية عندما كتب: "إن صفة الرحمة ليست متكلفة". "إنها تتساقط كالمطر اللطيف من السماء."

تؤكد هذه العبارة المقدسة الهامة أنه كلما تذكرنا أصولنا الحقيقية، يمكننا أن نبدأ حياتنا من جديد بنفس الطاقة المقدسة التي بدأ بها الكون. الرحمن والرحيم هما أول اسمين مما يُعرف في التراث الصوفي بـ"أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين". للمزيد حول التقاليد الصوفية بالإضافة إلى إعادة ترجمة "مسارات القلب" هذه من العربية، انظر عملي اللاحق، كتاب حياة الصوفي (2005).

الفصل الثالث

1. **سيكون النور - سفر التكوين *1 :3.***

الكلمة المفتاحية هنا، *aor*، تشير إلى جميع أنواع الضوء والذكاء والطاقة الأساسية، وكل ما هو منير، أو ينتج الفرح والسعادة والنعمة. إنها طاقة مباشرة ومستقيمة، وليست دوارة أو حلزونية مثل نظيرتها *ash* (التي تظهر لاحقًا). إن العبارة الغامضة *yehi ‘aor wa yehi ‘aor* (والتي تُترجم عادةً إلى "ليكن نور فكان نور") تُقدم سمة أساسية لهذا التصوف الأصلي: إن ما تم خلقه في البداية من حيث المبدأ أو النموذج الأصلي أو الرؤية يجذب الواقع الحالي إلى الظهور والوجود المتجسد وفقًا للرؤية الأصلية. هناك، إن صح التعبير، "جاذبية" من الماضي على الحاضر تتسبب في ظهور الميول الآن.

إن نظرة الزمن في اللغات السامية القديمة تشبه قافلة كبيرة نحن جزء منها، حيث يتقدم الماضي أمامنا، ويجذبنا إلى الأمام. وهناك أيضاً "دفعة" من المستقبل، والتي، باستخدام نفس طريقة النظر، تتحرك "خلفنا"، وتحثنا على تحقيق هدفنا في الحاضر، في انسجام مع القدوس. في هذا المنظور المتزامن للزمن، يمارس كل من الإمكانات الماضية والإمكانات المستقبلية تأثيراً حقيقياً على الحاضر. للمزيد حول هذا الموضوع، انظر كتاب تأملات التكوين (2003) بالإضافة إلى عملي لجمعية علم الكونيات التقليدية بجامعة إدنبرة (2002). إن فكرة أن الشعوب السامية القديمة عاشت في كون ثابت ومكاني هي خطأ كبير في كل من اللغة ونظرية المعرفة من قبل العديد من العلماء.

وتدعم الأبحاث الحديثة في علم الكونيات هذا التصور للكون. يعتبر بعض العلماء الآن أن تأثير كل من الماضي والمستقبل على الحاضر مبدأ أساسي لتطور الكون. ويقولون إن الوصول إلى ما نحن عليه اليوم تطلب أكثر من مجرد سلسلة عشوائية من التغيرات التنموية. كان ميل الكون أو نسيجه نحو نوع من التعقيد الذي هيأ تطوره بالكامل للظروف الفريدة التي أدت إلى وجود الحياة كما نعرفها على هذا الكوكب، بما في ذلك الوعي البشري التأملي الذاتي.

إن الكلمة العبرية *yo’mer*، التي تُترجم عادةً إلى "قال"، لها أيضاً عدة معانٍ أوسع. إنها تشير إلى قوة تعلن وتتجلى وتعكس طبيعتها الداخلية في الخارج. في هذا التقليد، يُعدّ إعلان شيء ما بهذه القوة خطوة في التجلي - إذ يصبح واقعه محفورًا على لوح الكون الاهتزازي، إن صح التعبير.

في الآية الرابعة، قد تعني كلمة *"yar"*، التي تُترجم عادةً إلى "رأى"، توجيه شعاع مستقيم من الذكاء نحو شيء ما. هذه الكلمة وثيقة الصلة بالكلمة التي تعني النور. أي أن صفة الواحد نفسه الذي أدرك

النور قد انبثقت في الواقع من خلال الوجود الجديد للنور. كلمة *"tob"*، التي تُترجم عادةً إلى "جيد"، تعني بشكل أدق ناضج أو مناسب للحظة، وبالتالي صحي ومتكامل وقادر على الحفاظ على الطاقة والتخلص من الفساد (نفس جذر الكلمة الآرامية *tubwayhuwn* المستخدمة لبدء كل من التطويبات في إنجيل متى). تشير كلمة *yabdel*، التي تُترجم عادةً إلى "مقسم"، إلى نشاط داخلي يتسبب في أن تصبح الأشياء متميزة أو فردية. للاطلاع على حواشي حول *"choshekh"*، الظلام البدائي، يرجى مراجعة الحواشي النصية على مقطع سفر التكوين السابق في الفصل الثاني.

2. إشراقتك تغذي كل نصل من العشب.

تستند هذه النسخة المقتطفة إلى ترجمات حرفية سابقة لنص قبر العمارنة من قبل جون أ. ويلسون في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955: 370-371) ومن قبل أدولف إرمان (1927: 289-291). في المقطع الأول، قمت بإعادة ترجمة وتقديم نسخة موسعة من الأسماء المقدسة Re و Har-akhti و Shu و Aton بناءً على جذورها ومعانيها الأساسية باستخدام دراسات إي.أي. واليس بادج (1895، 1911a، 1911b)، وهو عالم مصريات مبكر، والمقارنات الاشتقاقية العبرية المصرية لـ فابر دي أوليفيه (1815).

3. "أنا" ينير - يوحنا *8 :12*.

قبل حوالي عشرين عاماً، كان معظم علماء الدراسات الكتابية يعتقدون أن إنجيل يوحنا كُتب أولاً باللغة اليونانية. لقد تغير هذا الرأي تدريجياً، حيث أعاد العديد من العلماء تقييم العلاقة بين الجماعة التي أنتجت إنجيل يوحنا، وتلك التي أنتجت إنجيل توما. والآن، هناك وجهة نظر سائدة مفادها أن كلاً من يوحنا وتوما ربما تم تأليفهما في الأصل باللغة السريانية الآرامية. للمزيد حول هذا الموضوع، انظر كتاب تأملات سفر التكوين (2003). لتبسيط الأمور، يمكننا القول أنه إذا نطق يسوع بهذه الكلمات، فقد قالها باللغة الآرامية، لأن جميع مستمعيه كانوا متحدثين أصليين للغة الآرامية. بالإضافة إلى ذلك، فإن النظرة الآرامية هي الأكثر فائدة لتمييز الروحانية الأصلية وطريقة الصلاة الكامنة وراء الكلمات، قبل أن يتم النظر إليها من خلال عدسة الفلسفة الأفلاطونية والطبقات اللاهوتية اللاحقة.

في النص الآرامي الضمني لتصريحات يسوع "أنا "، نجد النهج الأصلي للشرق الأوسط تجاه مسألة الفردية. إذا كان كل شيء مرتبطًا في اتصال مع القدوس، فلماذا لدينا الفردية وكيف تخدم تطور الكون؟ في التعبير الآرامي الذي يستخدمه يسوع هنا، "ena" *"na"*، لدينا تكثيف لكلمة "أنا"، حرفيًا "أنا-أنا" أو "أنا من أنا". هذا ليس تجريدًا لـ "أنا" بل هو تقطير لجوهرها، كما توضح المعاني البديلة للجذور.

كما ذكر في الملاحظة النصية الثالثة في الفصل الأول، فإن "واقع الموجة" أو *shem*

الفرد هو جسر إلى وعيه بالفرد الوحيد ("الله"، إذا جاز التعبير). لذا، باستخدام "أنا-أنا" كما يفعل هنا، فإن يسوع يشمل ويشير إلى ما وراء إدراكه الشخصي للوحدة الكونية. هو الجسر لأولئك الذين يتناغمون معه بهذه الطريقة. وقد لاحظ عدد من العلماء أن التحدث بهذه الصيغة "أنا " ربط يسوع بتقاليد الحكمة المقدسة، التي وحدت "أصواتًا" مختلفة، داخلية وخارجية، في وحدة أكبر (انظر مرة أخرى تأملات سفر التكوين، 2003).

يشير يسوع هنا إلى أن الإحساس العميق والمتطور بـ "أنا" أو الباطنية ينير ويوجه كل المادة الأولية. إن مصدر هذا "الأنا" ليس الأنانية الشخصية، بل الذات الوحيدة - القدوس. إن هذا الشعور بالتطور متأصل في كل ذرة من ذرات الكون، وليس فقط في ما يسمى بالحياة "العضوية".

ترتبط الكلمة الآرامية *nuwhreh* ارتباطًا مباشرًا بالكلمة العبرية *aor*. إن إضافة حرف N إلى الجذر تضفي إحساساً بالحداثة والشباب على الإضاءة، مما ينتج عنه ضوء يقود أو يرشد إلى مكان ما، مثل المصباح أو المنارة. تشير كلمة *"alma"*، التي تُترجم عادةً إلى "العالم"، إلى جميع المواد الأولية والنباتات والتطور وتجميعها في كتل واتحادات وروابط، كل منها "عالم" (على غرار المعنى الذي رأيناه في ترنيمة المندائيين في الفصل الثاني). كلمة *"cheshuwkha"* هي الشكل الآرامي للكلمة العبرية *"choshekh"*، والتي رأيناها في مقطع سفر التكوين 1 :2: الظلام، وعدم المعرفة. هذا الواقع غير الخطي، الذي يبدو فوضوياً، ضروري لظهور الخلق، لأنه عندما يتحد النَفَس المقدس (*ruach*) مع الظلام (*choshekh*)، يولد النور أو المعرفة (*aor*). هذا شرح موجز لبداية سفر التكوين بأكملها وكذلك لقول يسوع هذا. كلمة *"haye"* الآرامية تعني طاقة الحياة، المتجسدة في أشكال الخلق، ولكن أصلها من الحياة الإلهية. كما سنرى لاحقاً، فإن جذور هذه الكلمة في اللغة العبرية تشكل الاسم الأكثر قدسية (و"الذي لا يمكن تسميته") في اليهودية.

4. استعارات النور - سورة *24 :35*.

لقد كُتبت كتب كاملة عن الأهمية الروحية لهذه الآية من القرآن الكريم، ولا يمكن لأي ترجمة أو تفسير أن يفي بها حقها تماماً. تتضمن نسختي الموسعة بعض المعاني البديلة للنص العربي، لكن السر الذي تشير إليه الآية هو مسألة تجربة وليس فهمًا عقليًا.

يمكن أن تكون كلمة *"مَثَلُ"* (في السطر C) مثلاً أو رمزاً، خطاً ذا معنى مرسوماً بين شيء وآخر. الكلمة التي تُترجم عادةً إلى "مكانة" (مشكاة)، يمكن أن تكون أي مساحة تغلف الطاقة أو الوعي، والتي تنحتها وتركزها كما يفعل غطاء المصباح مع الضوء. كما يشير ذلك إلى صورة الأكفان أو الحجاب داخل الحجاب، أو قشرة البصلة. يشير المصباح نفسه، أو المصباح، أيضاً إلى طبقات أخرى أكثر مادية من الحجاب. الزجاج، الزجاجة (السطر D)

هي المظهر الخارجي لهذا الشكل الديناميكي يحمي الضوء الموجود في الداخل ويحجبه في الوقت نفسه، وذلك تبعاً لتاريخ الشخص الشخصي أو تطوره خلال حياته. بينما يستمر استعارة الآية في التطور والتوسع في جميع الاتجاهات (مثل الضوء نفسه)، فإنها تقفز عبر الكون: يتم نقلنا في السطر E من الزجاج إلى النجوم (كوكب)، وهي كلمة مبنية على جذر يشير إلى الاحتراق والاشتعال. هذا الاحتراق يشع عطراً وجواً أثيرياً (دُرِّيٌّ). إن ضوء النجوم يأتي أيضاً من مكان ما، وباتباع استعارة العطر، نصل إلى الشجرة المباركة (شَجَرَةٍ) في السطر F.

تشير جذور هذه الكلمة إلى أي مزيج من الحركة والنمو الذي يعيد الكائن إلى مواجهة ذاته الأصلية.

عند هذه النقطة (السطر G) تظهر صورة شجرة الزيتون (زَيْتُونَةٍ). تشير جذور الكلمة أيضاً إلى شعاع مضيء، أو وميض من الضوء، أو نعمة أو سطوع. نتذكر الجوهر المتألق لكل كائن حي، والذي يمكن للمرء أن يراه في اللحظات التي يتجلى فيها هدفه في الحياة. إن "شجرة الحياة" هذه ليست من "الشرق ولا من الغرب": بمعنى آخر، ليس لها علاقة لا بالتحرر ولا بالعبودية - إنها تتألق بسبب طبيعتها في التألق. لا تحتاج إلى إشعالها من الخارج.

ثم تأتي العبارة الجميلة في (السطر H)، نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ ۗ - نور من (أو على) نور. المكان الوحيد الذي يمكن أن تنتهي فيه الاستعارة هو نهاية الاستعارة، أي في الحقيقة الوحيدة، الواحد (الله، المضمن في كلمة يَهْدِي اللَّهُ، السطر I). في نهاية المطاف، يوفر الواحد السياق الوحيد لجميع الاستعارات: الكائن الذي يقف وراء الكون لديه رغبة واضحة (يَشَاءُ ۚ - والتي تُترجم عادةً إلى "مَن يَشَاءُ ۚ") تكشف عن قصتها المستمرة. تُسمع هذه الرغبة كدعوة من قبل أولئك الذين يستجيبون لها (كما أشار يسوع أيضًا: "من لهم آذان تسمع"). إن علامات النداء موجودة في كل مكان، وكل مظاهر الوجود تعمل على ربطنا به. الكلمة الأخيرة عَلِيمٌ، والتي تُترجم عادةً إلى "يعرف"، قد تعني أيضًا فهم أو استيعاب شيء ما. ما يشمله مفهوم الوحدة هنا هو كُلِّ شَيْءٍ، أي الواقع الجزيئي الكامل للكون.

5. تنكرات الوحدة - حديث.

على الرغم من أن أقوال محمد المجمعة لا تعتبر في نفس فئة قدسية القرآن، إلا أنها أصبحت مصدراً مهماً للتوجيه والسوابق للمسلمين. يكمل هذا القول آية النور بالإشارة إلى أن الاستعارة يمكن أن تكشف الحقيقة أو تخفيها، تمامًا مثل الحجاب. يمكن أن تعني الكلمة الأخيرة أي شيء يغطي أو يلف أو يحجب أو يخفي أو يطغى أو يحجب أو يحمي. قد يرتبط الرقم سبعون ألفاً بشعور اللانهاية. الكلمة التي تتناقض هنا مع كلمة نور هي ظلمات، وهي الانطفاء النهائي للضوء، وأعمق ظلام يمكن تصوره، واختفاء أو توقف أو زوال الذكاء. ويمكن أن يشير أيضاً إلى ظل يتحرك أو

يعكس مصدراً نهائياً. وفي هذا السياق، يرتبط هذا الأمر ارتباطًا مباشرًا بالجذر العبري *tzlm*، والذي يشير إلى الصورة الإلهية أو الظل الذي خُلقت فيه البشرية في سفر التكوين 1 :26. تُستخدم الكلمة العربية نفسها (وما تنطوي عليه) في "ذكر يونس"، الواردة في الفصل التاسع. إن وجود الكائنات بحد ذاته يتجاوز كلاً من التألق والكسوف، والوهج والظل. إن الاعتقاد بأن الكائن الوحيد موجود فقط في النور وليس في الظلام هو أيضاً حجاب. كلاهما ضروريان لإتمام عملية الخلق.

6. ظهر المرآة.

يُعرف الشاعر الصوفي مولانا جلال الدين الرومي في جميع أنحاء الشرق الأوسط بأنه أعظم شاعر صوفي على مر العصور. التقى بمعلمه وصديقه العزيز، شمس التبريزي، بشكل غير متوقع. ظهر شمس الدين التبريزي (الذي يعني اسمه أيضاً "الشمس") فجأة ذات يوم بينما كان جلال الدين الرومي يدرس. استولى الدراويش الرثون على جميع كتابات جلال الدين الرومي العلمية، وبحسب إحدى الروايات، ألقوا بها في بئر. عرض شمس الدين استعادتها إذا أراد الرومي ذلك، أو أنه يستطيع مساعدته على فتح قلبه. اختار الرومي القلب. تحمل هذه المجموعة من القصائد اسم شمس لأن مولانا شعر أنها كانت نتيجة لإرشاده، أو بشكل أكثر حميمية، صوت شمس الذي يأتي من خلاله.

تستند هذه النسخة إلى ترجمة حرفية للرقم 4 في المجموعة بواسطة

آر .أي. نيكلسون (1898: 14-17). لقد أضفت عناوين هذا العمل وجميع المختارات من أعمال الرومي، وحافظ، والشبستري، والسعدي. لا تحتوي قصائد الشعر الفارسي الكلاسيكي على عناوين، بل أرقام فقط تتعلق بالمجلدات التي جُمعت فيها.

إن قول الله في المقطع الثاني، "كنت كنزاً مخفياً، وخلقت الكون لكي يُعرفني الناس"، هو من "حديث قدسي"، أي "قول مقدس" منسوب إلى الله عن طريق النبي محمد، ولكنه ليس في القرآن. كثيراً ما يتم الاستشهاد بها في الأدب الصوفي.

الفصل الرابع

1. اليوم الأول - سفر التكوين *1 :5.*

يمكن أن تعني الكلمة العبرية *yiqra’* ، والتي تُترجم عادةً إلى "يُدعى"، نقش علامة أو رمز، أو ضغط شيء ما في مسار أو مصير ثابت، وأيضًا التسمية. إلى الحد الذي كان فيه *"shem/*شيم*"* (الاهتزاز، الغلاف الجوي، الضوء) لكل كائن يتجاوز اسمًا واحدًا معينًا، فإن فعل النقش هذا من قبل الكون ضغط الطاقات الأكثر اتساعًا للضوء والظلام، التي تم تناولها في الفصل الأخير، في خصائصها الأكثر تحديدًا المتمثلة في النهار والليل، *yom* و*layela.*

ينبغي أن يكون واضحاً أن "النهار" و"الليل"، *yom* و*layela*، اللذين يتم الحديث عنهما هنا ليسا، بالمعنى الكوني، فترات مجموعها أربع وعشرون ساعة من ساعاتنا. إن إضافة حرف M إلى الجذر IO في اللغات السامية تعني تجميع أو تكديس هذا الذكاء والإضاءة والطاقة المستقيمة والمشعة. الجذر الأخير مرتبط بـ *aor*، أي الضوء. تشير كلمة *"layela"*، المشتقة من الجذر LL أو LIL، إلى كل حركة دائرية ودوارة تجذب نحو المركز وتبتعد عنه، بالإضافة إلى أي قوة تربط أو تغلف الأشياء في مثل هذه الدوامة.

تشير قصة سفر التكوين 1 إلى جانبين على الأقل من هذا الافتتاح والختام. أولاً، انفتح الكون البدائي بأكمله بفترة من الخلق الواضح التلقائي - كرة النار، أو "التفرد" أو حدث آخر بدأ الكون الذي نعرفه - وهو ينغلق خلال فترة يتم فيها توطيد هذا الخلق المشع. فعلى سبيل المثال، كان ميلاد المجرات حدثًا لمرة واحدة وقع قبل عشرة إلى أربعة عشر مليار سنة. إن الظروف اللازمة لهذا الخلق لا يمكن إعادة خلقها، على حد علمنا (على الرغم من أن بعض العلماء يحاولون ذلك). من وجهة نظر المجرات، ما زلنا في فترة توطيد واستخدام الطاقة والعناصر التي زرعتها كرة النار أو "التفرد" في بداية الكون. ما زلنا في "الليلة" الأولى.

ثانياً، وفقاً لهذه القصة الأصلية من الشرق الأوسط، فإن عملية الانفتاح والانغلاق، والإشعاع والتوحيد، تستمر في التكرار مع كل إبداع جديد. ربما بدأ "اليوم" الأول على الأرض عندما وصل الكوكب إلى مدار ثابت ودوران بالنسبة للشمس. بدأت رحلتنا نحو النور والابتعاد عنه تتكرر بانتظام بدلاً من أن تخلق نفسها باستمرار من جديد. أدى النبض المنتظم للضوء لفترة معينة إلى خلق طريقة لقياس المدة الزمنية وخلق التصورات التي أطلقت عليها ثقافات مختلفة اسم الزمن.

تشير عبارة *wayehi-’ereb wayehi-boqer*، والتي تُترجم عادةً إلى "كان هناك مساء، وكان هناك صباح"، إلى تحسينين إضافيين لهذا الافتتاح والختام. يشير جذر كلمة *"ereb"* إلى عملية تتجمد فيها الأشياء والطاقة،

وتصبح أكثر كثافة وتتحرك نحو هدف ما. وبالمثل، يشير مصطلح *"boqer"* إلى التوسع والتجديد والبدايات الجديدة.

2. الوقت والمكان المناسبان.

ابتداءً من حوالي عام 1700 قبل الميلاد، جلب النبي الفارسي زرادشت سبيتاما رسالة عالمية عن وحدة الوجود القائمة على الحرية والتسامح، والتي أثرت على تطور الهندوسية والبوذية واليهودية والمسيحية والإسلام. على مدى ألف عام تقريبًا، كانت الزرادشتية هي الديانة السائدة في الهضبة الإيرانية، وبينما كان هناك انقطاع قصير خلال الفتوحات الإسكندرية، فقد نافست الإمبراطورية البارثية الزرادشتية الإمبراطورية الرومانية خلال زمن يسوع. تنازل البارثيون عن عرشهم للساسانيين، الذين كانوا أيضاً زرادشتيين، في القرن الثالث الميلادي واستمر حكمهم حتى الفتح الإسلامي العربي في القرن السابع.

ومنذ ذلك الحين، انخفض عدد الزرادشتيين بشكل كبير. استقرت مجموعة كبيرة متبقية في الهند في القرن التاسع. تُعرف هذه المجموعة عادةً باسم البارسيين (الناس من بارس أو بلاد فارس). يوجد اليوم ما بين 125,000 و 200,000 من الزرادشتيين في العالم (العدد الذي يعيش في إيران محل خلاف). انتقل العديد ممن عاشوا في إيران حتى القرن العشرين إلى أوروبا أو أمريكا الشمالية بسبب الاضطهاد من قبل الأصوليين الإسلاميين.

إن صلاة أشيم فوهو/*Ashem Vohu* هي إحدى الصلوات اليومية المركزية في الديانة الزرادشتية، وتؤكد الحكمة القائلة بأن التواجد في علاقة صحيحة مع العالم الطبيعي، باعتباره وجهًا من وجوه الكائن الوحيد، هو المصدر الحقيقي للسعادة. تشير كلمة *"أشيم/ashem"* (المشتقة من *"أشا/asha"*) إلى الإحساس بالتوقيت المناسب والاتجاه الصحيح والنضج الذي يوجه الكون. تشير كلمة *"فوهو/vohu"*، التي تُترجم عادةً إلى "جيد"، إلى مصدر التوجيه والبركة الكونية، قلب الكون.

تقوم نسختي بإعادة ترجمة المصطلح المقدس الرئيسي *(أشا/asha)* وتستند إلى مقارنات مع العديد من الترجمات الحرفية السابقة بما في ذلك جافاري (1988: 42-43) وبويس (1979: 38) ودالا (1942: 2). يعلق الباحث الزرادشتي علي أ. جعفري على هذا الدعاء:

> البر [أشا] هو القانون الكوني الذي يمثل النظام والتطور والتقدم والكمال كما قدره الله للكون. يصبح المرء صالحاً بفعل الشيء الصحيح في الوقت المناسب، وفي المكان المناسب، وبالوسائل المناسبة لتحقيق النتيجة الصحيحة. وهذا يعني الدقة في كل فكرة وكلمة وفعل. وهذا يعني التحسين المستمر والتجديد الدائم. إنها تجلب التنوير والسعادة الحقيقية، بشرط أن يتم مشاركة السعادة مع الآخرين (43).

3. الغد يعني زوال الأشياء - متى *6: 33-34*.

كلمة *"b'aw"*، التي تُترجم عادةً إلى "يبحث"، يمكن أن تشير إلى أي اندفاع أو قسوة،

حركة قلقة تتضمن البحث والغليان. كلمة *luwqdam*، التي تُترجم عادةً إلى "الأول"، تأتي من الجذر QDM، الذي يشير إلى الزمن البدائي والأصلي للكون، أي "قبل". *Malkuwteh* هو شكل آخر من أشكال طاقة "أنا أستطيع" في الكون - المبادئ الحاكمة والمثل العليا والرؤى للكائن الواحد، ألاها.

تستند الكلمة الآرامية *zadiyquwteh* إلى كلمة عبرية قديمة، *tzadak*، والتي تشير، مثل صلاة Ashem Vohu، إلى الشعور بالاستقامة والوفاء والرحمة والصدق - وكلها تتحقق من خلال استعادة علاقة صحيحة مع الكون. وهو مرتبط بأسماء عربية مثل صادق وصديق.

تشير عبارة *khulheyn haleyn*، والتي تُترجم عادةً إلى "كل هذه الأشياء"، حرفيًا إلى المجموع الكلي لـ "الشيء" الكوني، بما في ذلك جميع الأوعية والمركبات والأدوات والإنجازات والحالات العقلية والعاطفية - أي شيء قد يحاول المرء امتلاكه.

إن كلمة *"mettawspan"*، التي تُترجم عادةً إلى "سيضاف إليكم"، تستند إلى جذر صوفي مهم في الشرق الأوسط يُسمى SPh، والذي يشير إلى أي شيء يُضاف لإكمال أو إتقان أو تحقيق الكمال في شيء أو كائن. تمثل هذه الصفة تكاملاً ديناميكياً، وقدرة على احتضان جميع وجهات النظر وحالات الشعور. كما يشير ذلك إلى الشخص الذي يصبح عتبة أو مدخلاً مفتوحاً، أو الشخص الذي يسكب أو يسجد بإحساسه الضئيل بالذات من أجل تلقي ذات الواحد. وفي وقت لاحق، ربما أصبح هذا الجذر نفسه جزءًا من اسم *"صوفي"* في اللغة العربية. يقول يسوع هنا أنه عندما نسعى إلى علاقة صحيحة مع عمق الوجود، أو الواحد الكوني، ونسمح لهذه العلاقة بإعادة تنظيم حياتنا، فإننا نخلق حالة من الاستقبال حيث سنتلقى أي شيء نحتاجه للمساعدة في إكمال هدفنا في الحياة.

في الآية 34، تشير الآرامية *hakhiyl ti'tzpuwn*، والتي تُترجم عادةً إلى "خذ بالتفكير"، إلى حالة من العذاب تتمثل في مراقبة الأشياء ومحاولة التمسك بها. كلمة *mchar* (التي استخدمت لأول مرة بصيغة *damchar*) عادة ما تترجم إلى "غدًا". إنها تأتي من جذر يشير إلى ما يزول أو يصبح غير مستخدم بسبب تأثيرات الزمن والعوامل الطبيعية. في اللغة الآرامية، تعني كلمة "غداً" حرفياً "ما يزول" أو "الأشياء ترحل". وبحسب يسوع، فإن الغد يراقب بينما يقوم الزمن والعناصر بتطهير كل يوم جديد مما لم يعد ينتمي.

واستكمالاً لهذا الموضوع، يستخدم يسوع مرة أخرى كلمة ذات جذر SPh، وهو الجذر الذي يعني الكمال، لكنه يقلب الاستعارة رأساً على عقب. كل فترة مضيئة (*yawma*)، أو كل يوم، تحمل مكملها المثالي (*sapeq*) من عدم النضج أو العمل غير المناسب (*biyshteh*). عادة ما تُترجم هذه الكلمة الأخيرة إلى "شر" ولكنها في الواقع تشير في اللغة الآرامية إلى أي عمل لا يتم في وقته المناسب، أي إما مبكرًا جدًا أو متأخرًا جدًا. والمقصود هنا هو أن حتى الفعل غير الناضج له مكانه في المعنى الأوسع للكمال الشامل، الذي ينتجه الخلق التطوري للكون كل يوم.

4. اقترب اليوم من نهايته - سورة *103.*

سورة العصر هي سورة مكية قصيرة من أوائل السور، وتستخدم أحيانًا في الصلوات اليومية الإسلامية. تذكرنا بأن الخسارة هي وظيفة من وظائف الكون. لا يُقصد بأي شكل من الأشكال، بما في ذلك الأشكال البشرية، أن ندوم إلى الأبد أو أن يعتقد أنها قادرة على كل شيء.

في السطر الثاني، تعني الكلمة العربية *"عصر"*، والتي تُترجم عادةً إلى "الوقت" أو "الوقت عبر العصور"، ما يتم ضغطه أو بيعه أو ضغطه كما لو كان من الخارج، أو ما هو محدود أو مقيد. كما رأينا بالفعل، ترتبط كل هذه الأمور بشكل طبيعي بتأثيرات الزمن في علم الكونيات الأصلي في الشرق الأوسط. لم يكن هناك شعور بـ "الموارد الطبيعية غير المحدودة" أو إنكار الموت، وكلاهما ابتلي به الوعي الحديث. إن مفهوم "الزمن الأبدي" هو مفهوم أفلاطوني، وليس ساميًا قديمًا.

في السطر الثالث، تشير كلمة *"إنسان"* إلى الإنسانية أو الوجود البشري. تتكون من جذرين قديمين: IN، الذي يشير إلى وجود فردي تم إنشاؤه بواسطة دوامة من الطاقة المتقلصة و SN، الذي يشير إلى الضوء المنبعث من الأحجار الكريمة المصقولة. تشير كلمة *"خسر"*، التي تُترجم عادةً إلى "فقدان"، أيضًا إلى أي شيء مؤقت أو يتضاءل حجمه، مثل المأوى أو الملاذ المؤقت.

في القسم التالي، تأتي كلمة *"آمَنُوا"* من *"إيمان"*، وهو مفهوم مركزي يُترجم عادةً إلى "الإيمان". تشير الكلمة أيضاً إلى مصفوفة من المعاني، ومبدأ أساسي يشمل جميع الأفعال المحددة والثابتة والمفيدة، والطاقة التي تعطي دون أن تتوقع أن تتلقى. تشير عبارة *"وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ"*، والتي تُترجم عادةً إلى "الأعمال الصالحة"، إلى جميع الآثار التي تنتشر من اتصال ناعم ومنفتح بالكائن الوحيد والتي تكون كاملة التكوين، مكتملة من البداية إلى النهاية. يقول القرآن إن تنمية هاتين الصفتين من صفات الوجود - الإحسان والانفتاح - تخفف من آثار الزمن المرهقة، لأنهما تركزان على العطاء بدلاً من التمسك.

في القسم الأخير، يقول القرآن إن التجمع في مجتمع (وَتَوَاصَوْا) لتنمية الحكمة ومشاركتها مع بعضهم البعض يساعد على مواجهة ضغوط الزمن. على وجه الخصوص، يذكر القرآن صفتين مقدستين يمكن تسميتهما والاحتفاء بهما. الأولى هي الْحَقِّ، (المستندة إلى الحق)، والتي تُترجم عادةً إلى "الحقيقة" ولكنها مشتقة من جذر سامي أقدم يعني "نفحة الحكمة من الأسفل". في شكلها المصري، هذا هو *"hek"* (المستخدم في الاسم المقدس "Hek Mat")؛ وفي شكلها العبري، هذا هو *"Hokhmah"*، الحكمة المقدسة، التي تظهر مرة أخرى لاحقًا في الفصل السادس. يمكن للمرء أن يترجم حق على أنه المعرفة المقدسة بداخلنا التي تدرك الحقيقة في اللحظة الراهنة، والواقع هنا والآن. الصفة الثانية هي الصبر (المشتقة من كلمة صبور)، والتي تُترجم عادةً إلى "الصبر". كما يشير ذلك إلى جميع الحدود والقيود والأنظمة الثابتة التي تعمل كقنوات مفيدة لتركيز نار وتدفق الكون. وهذان الاسمان مدرجان أيضاً

ضمن قائمة "99 من أسماء الله الحسنى". للمزيد عنهم، انظر كتاب حياة الصوفي (2005).

5. الماضي يرحل.

لا يُعرف الكثير عن حياة سعد الدين محمود شبستري. ولد بالقرب من تبريز، شمال غرب بلاد فارس، حوالي عام 1250 ميلادي، وهي نفس المدينة التي اشتهرت بأنها مسقط رأس معلم مولانا جلال الدين الرومي، شمس الدين التبريزي. ويُقال أن الشبستري كتب "حديقة الورود السرية" رداً على أسئلة طرحها عليه طبيب صوفي من هرات. تستند هذه النسخة إلى ترجمات حرفية سابقة لفلورنس ليدرير (1920)، وإي إتش وينفيلد (1880)، وجونسون باشا (1903).

6. الوقت والصبر والحب.

عاش حافظ بعد حوالي قرن من الشبستري و الرومي. ولد حوالي عام 1320 في شيراز، بلاد فارس (نفس مسقط رأس سعدي)، ويقال إنه توفي حوالي عام 1390.

لقد عانى من فقدان زوجته وابنه، اللذين يرثيهما في قصائده. بحسب بعض الكتاب، كان متصوفاً زرادشتياً متخفياً، وإشاراته إلى النبيذ والحانات وساقي الخمر تحمل معاني مشفرة.

وبحسب آخرين، كان صوفياً إسلامياً، وإن كان غير تقليدي للغاية. ووفقاً لهذا الرأي، فإن جميع صوره تتضمن إشارات إلى نبيذ النشوة الإلهية، ومكان الاجتماع للممارسات المقدسة، والمرشد الروحي. بغض النظر عن الرأي الصحيح (أو كليهما)، يبدو واضحاً أن حافظ كان روحاً حرة أحرجت الجميع. يستخدم استعارات مبنية على تجربته الخاصة في الحب، وخيبة الأمل، والثمالة، والنشوة، والعالم الطبيعي. أصبحت حياته العاطفية نفسها دليلاً للمسار الروحي، وهو المسار الذي قاده إلى التواصل بشكل أعمق مع الشعور الكامن وراء كل شعور. حتى الارتباك ونفاد الصبر والملل أصبحت معلميه، كما سنرى في الاختيارات اللاحقة.

تستند هذه النسخة إلى ترجمات حرفية للرقم 48 من "ديوان" حافظ الذي ترجمه جاستن هانتلي مكارثي (مخطوطة غير منشورة) وهـ. ويلبرفورس كلارك (1891). على الرغم من أنني لا أستطيع التقاط القافية أو الشكل الشعري لشعر حافظ، إلا أنني أحاول أن أبقى أمينًا للكلمات الفعلية التي يستخدمها ومعناها بالمعنى الصوفي.

الفصل الخامس

1. المساحة الشخصية للأرض - سفر التكوين *1: 6-8.*

إن التأمل في الحكمة الكامنة في النص العبري لسفر التكوين يثير التساؤلات التالية: هل كان مؤلفوه ينقلون قصصاً قديمة جداً أعيد صياغتها من التقاليد الشفوية؟ إذا كان الأمر كذلك، فعلى ماذا استندت هذه القصص، مع الأخذ في الاعتبار أنه لم يكن هناك بشر خلال "الأزمنة الأولى" الموصوفة؟ هل كان ذلك مجرد خيال، وإذا كان الأمر كذلك، فكيف يمكن تفسير حقيقة وجود تطابقات واضحة مع عادات الكون التي اكتشفها العلماء ووضحوها مؤخراً؟

قد يكون التفسير الأكثر إقناعاً هو أن بعض الذاكرة الخلوية لدى رواة القصص الأوائل منحتهم إمكانية الوصول إلى صور للنطاق الواسع لكيفية تطور الكون. على حد تعبير ويليام بليك، ربما كانوا بالفعل "يرون الأبدية في نصل من العشب والكون في زهرة برية". بما أن البشر ليسوا مجرد جسيمات مكتفية بذاتها تسكن كوناً خاملاً، بل هم متداخلون بشكل وثيق مع قصته المتطورة، فإن فترات طويلة من التواصل مع العالم الطبيعي يمكن أن تستحضر معرفة بالعادات والميول الأساسية للكون. بمعزل عن هذا التواصل، نميل إلى اعتبار هذه المعرفة "حكمة" خاصة. نحن نكرسها في الكتب المقدسة، والتي غالباً ما تصبح أساساً للخلافات. ومع ذلك، فإن جميع النصوص والقصص المقدسة مستوحاة من علاقة الإنسان بالكون والطبيعة. بحسب الصوفي المعاصر، حضرة عنايت خان (1978)، "لا يوجد سوى مخطوطة مقدسة واحدة، وهي المخطوطة المقدسة للطبيعة، التي وحدها يمكنها أن تنير القارئ".

في هذا الجزء من قصة سفر التكوين، نواجه على الفور الكلمة الغامضة التي تُترجم عادةً إلى "السماء". في النص العبري، هذا هو *"raqia"*، وهي عملية تعمل على ترقق الأشياء أو تخفيفها وجعلها أكثر اتساعًا. تتمحور جميع معانيها حول ما نسميه الفضاء، وعلى وجه الخصوص، الفراغ الذي يتسم بالإبداع. أدى إضافة هذا الفضاء إلى المادة الموجية المظلمة للكون البدائي إلى خلق اختلافات الكثافة التي نسميها عادةً غلافنا الجوي.

عادة ما تُترجم كلمتا *mabdil* (الآية السادسة) و*yabdel* (الآية السابعة) إلى "تقسيم". وهي تستند إلى جذر (BD) يعني فصل طبائع الكائن من أجل خلق التنوع أو الفردية أو الخصوصية. تشير كلمة *mittachat*، التي تُترجم عادةً إلى "أسفل"، في هذا السياق إلى ما هو أقل اتساعًا أو أكثر كثافة أو أكثر انغلاقًا. عكسها هو كلمة *"me'al"*، والتي تُترجم عادةً إلى "فوق"، وهي تعني الشعور بالارتقاء، وكسر حدود الحبس. لا تزال هذه الكلمة الأخيرة تستخدم بصيغتها العربية (حال) لوصف حالات النشوة المؤقتة التي يختبرها المتصوفة من خلال الممارسة الروحية.

في الآية 8، نرى النموذج البدائي لـ "واقع الموجة"، أو ShM (جذر *shamayim*) الذي يتجسد في الفضاء الشخصي والجو الاهتزازي المحيط بكوكبنا. لا هو انكماش لا نهائي ولا هو تمدد لا نهائي، هذا الغلاف الجوي لا يجعل الحياة ممكنة فحسب، بل يجعل الصوت ممكناً أيضاً. إن اختلاف الكثافة الناتج عن *raqia* بمثابة قبة تسمح للصوت بالرنين والانتشار. لقد تشكلت آذاننا وأحبالنا الصوتية في نهاية المطاف من خلال هذا التطور المبكر لواقع الموجات في منطقتنا. يجسد اسم "سماء" النموذج الأصلي للحرية والاتساع والاختيار. وفي الوقت نفسه، يقدم رسالة واضحة ولكن غالباً ما يتم تجاهلها حول تواصل جميع الأنواع: لا توجد سوى سماء واحدة، ونتنفس جميعاً نفساً واحداً. من الصعب تجاوز هذه النقطة دون إنكار تام للعلاقة التبادلية مع الطبيعة. لسوء الحظ، هذا ما فعلته الثقافة الغربية الحديثة بشكل عام.

2. أعماق شمش *(Shamash)*.

تستند هذه النسخة إلى نص مجزأ ترجمه فيريس ج. ستيفنز من المخطوطات الأكادية في مكتبة آشوربانيبال، 668-633 قبل الميلاد، كما تم جمعها في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955: 389).

يرتبط اسم شمش بالجذر السامي شيم (*shem*)، وهو حقيقة الموجة الاهتزازية للكون. على الرغم من أن معظم العلماء يعتبرون شمش البابلي ذكراً، إلا أن هناك أدلة جيدة بنفس القدر على أنها كانت جزءاً من تقليد شرق أوسطي طويل يجسد الشمس والسماء كأنثى. للحصول على مناقشة شاملة لآلهة الشمس والسماء في العديد من التقاليد، انظر دراسة جانيت مكريكلاند (1990) بعنوان كسوف الشمس.

3. اسمع الصوت - سفر التثنية *4: 6*.

هذا المقطع هو أحد أكثر المقاطع قدسية في اليهودية ويحتوي على عوالم من المعاني. يمكن اعتبار ترجمتي الموسعة، في أحسن الأحوال، تأملاً لهذا السبب. يتناول المقطع الأول بالتفصيل المواضيع الواردة في كلمة "*shema*"، المشتقة من الجذر ShM الذي رأيناه في المقطع السابق.

لاحظ العديد من المتصوفين اليهود أن كلمة إسرائيل لا تشير فقط إلى اسم الشعب اليهودي، بل إلى البشرية جمعاء. وهي تتكون من جذور متعددة تُظهر جميع الكائنات على أنها خطوط أو أشعة (RA) من التجلي (I) من الوحدة، "ذلك" المقدس أو *El*. يُعبّر الجذر نفسه أيضاً عن نفسه في فعل يمكن أن يعني الكفاح أو المثابرة أو بذل الجهد. المقطع الثاني يستغل هذه المعاني البديلة.

الاسم المقدس المستخدم هنا، يهوه/*yhwh*، هو الاسم الذي لا اسم له أو "الذي لا يمكن تسميته"، والذي لا يتم نطقه عادة في الصلوات اليهودية. يمكن كتابة الأحرف الأربعة YHWH كجذور بطرق متعددة، مما يؤدي إلى مجموعة متنوعة من المعاني. لقد ركزت هنا على جعل HH الجذري أساسيًا. تم تعديلها بواسطة الأحرف الأخرى

إنها تعبر عن الحياة الأبدية، في الماضي والحاضر والمستقبل. في الحقيقة، تعبر الجذور عن الفعل بدلاً من حالة الوجود، فعل موجود مسبقاً، وموجود، وموجود لاحقاً في آن واحد. في اللغة العبرية القديمة، لا يوجد فصل صارم بين ما نسميه عادةً الماضي والحاضر والمستقبل. لقد توسعت في هذا الموضوع في كتابي الرابع "تأملات التكوين" (2003)، والذي يستعرض التقاليد الطويلة، والتي عادة ما تكون مدفونة، للتصوف الخلقي في اليهودية والمسيحية والإسلام.

في هذه الترجمة لكلمة *yhwh*، أدين بالفضل أيضاً لصديقي العزيز الحاخام آرثر واسكو، الذي أشار إلى أن الجدال حول كيفية نطق الاسم في الأصل لا أساس له من الصحة. ويقول إن الأحرف الأربعة، التي تُقرأ كحروف ساكنة، ربما لم تكن تحتوي على حروف متحركة. في تلك الحالة، لا يمكن سماعها أو التعبير عنها إلا من خلال محاكاة صوت أنفاس المرء، الاسم المقدس للواحد الفريد لكل شخص. سيجد القارئ معاني أخرى محتملة لكلمة *yhwh* في ترجمة رؤيا إشعياء في الفصل الثالث عشر.

إن طاقة الحياة الكامنة وراء الكون، والتي تتجلى في أنفاسنا، تشير إلى *"Elohenu"*، والتي يمكن اعتبارها "ذلك" (*el*) و"ليس ذلك" (*lo*) للوجود. إذا نظرنا إلى الأمر بهذه الطريقة، يمكننا أن نرى الاسم المقدس على أنه وحدة كل الأضداد، "نعم/لا" الواقع. ويرتبط الاسم أيضاً بـ "إلوهيم/*Elohim*"، أي الواحد الذي هو كثير. قد يكون من الصعب العثور على الحياة الأبدية، السر الوحيد وراء الكون، في تنوع المواقف والكائنات والعلاقات التي نواجهها كل يوم. لكن عندما نفعل ذلك، فإن الحياة الأبدية نفسها تقودنا إلى التواصل المقدس. هناك مركز تلتقي فيه جميع الخطوط *(echad)*. إن إدراكنا للنفحة الإلهية في أنفاسنا يسمح لنا بمتابعة أي "واحد" إلى أعماقه، مما يعيدنا إلى الواحد.

4. بالقلب وباللسان.

تكشف هذه الترانيم الموجهة إلى بتاح عن سمة أساسية من سمات الطريقة التي ينظر بها علم الكونيات في الشرق الأوسط الأصلي إلى الحياة وهي تتشكل. أصبحت العملية الموصوفة أساساً لعدة نسخ من "قانون التجلي". سواء كان ما يصفه النص "قانونًا" أم لا، يمكننا القول إن الكون يُظهر عادات معينة تدعم عملية الإبداع التي تحدث عنها "فنيو المقدس" المصريون منذ ما يقرب من 5,000 عام. يكمن جوهر الأمر في العبارة الأخيرة: الفضاء ينفتح / القلب يكشف / الصوت يوضح / الحياة تخلق.

تستند هذه النسخة إلى ترجمات حرفية للنص المصري، الذي يعود تاريخه إلى ما بين 2700 و 700 قبل الميلاد، من قبل جون أ. ويلسون كما ورد في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955:5) ومن قبل ج.هـ. بريستيد (1933: 35). لقد قمت بإعادة ترجمة الأسماء المقدسة الرئيسية وإعطائها معاني موسعة بناءً على جذورها ومعانيها السامية الأساسية، مستخدمًا أيضًا أعمال إي. إيه. واليس بادج (1895، 1911أ، 1911ب)، وهو عالم مصريات مبكر، والمقارنات العبرية المصرية

الاشتقاقية لفابر دي أوليفيه (1815) كمراجع.

5. إيثفاتاه *(ethphatah)* - انفتح! - متى *7: 32-35*.

إحدى الحجج المؤيدة لوجود نص آرامي أصلي للأناجيل، وفقًا للكنائس الناطقة بالآرامية (والتي تشمل الكنيسة السريانية الأرثوذكسية وكنيسة المشرق الآشورية) هي أن النسخة اليونانية الأصلية المزعومة تحتوي على العديد من الكلمات الآرامية. نرى مثالاً واحداً هنا. وتشمل التعبيرات الآرامية الأخرى التي تُترجم حرفياً مصطلحات مثل "فقراء الروح" و"الودعاء... يرثون الأرض". من الواضح أن هذه الأخيرة تستند إلى عدم فهم التعبير الآرامي الأصلي، تمامًا مثل التعبير الأمريكي "to buy a pig in a poke" الذي لا يترجم حرفيًا.

تستند هذه النسخة إلى توسيع للكلمة الآرامية للقوة *"ethphatah"*، والتي يبدو أنها تستند بوضوح إلى الكلمة المصرية القديمة بتاح/*ptah*. استمر استخدام هذا الاستحضار لبُعد تطهير الفضاء في الكون، والذي يرتبط أيضًا بالاسم والسمع والصوت، من قبل المتصوفين الصحراويين في الشرق الأوسط. وتظهر مرة أخرى في اللغة العربية باسم الفتاح، أي "فاتح الطريق"، وهو اسم آخر من "أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين". يستمر ترديد هذه الكلمة بنفس الطريقة التي استخدمها يسوع مع الرجل الأصم حتى يومنا هذا.

6. الافتتاحية - سورة الفاتحة *1*.

وكما أن عبارة "بسم الله" تحتوي على جوهر القرآن، فإن سورته الأولى تحتوي على ذلك أيضاً، ولكن بصورة أكثر تفصيلاً. لا يمكن لنسخة واحدة أو تعليق واحد أن يفي بالغرض. هنا، تساعدنا السورة في تلخيص المرحلة الأولى من رحلتنا عبر التنوع المقدس وإعدادنا للمرحلة التالية في أعماق الباطنية.

بعد أن تبدأ السورة بعبارة البسملة، مؤكدة الجوانب الإيجابية والمتقبلة للحب الإلهي، فإنها تؤكد على الثناء. يركز المقطع الثاني على المعاني المتعددة لكلمة الحمد لله، والتي تشير إلى ما هو أبعد من مجرد الثناء اللفظي إلى الطريقة التي يكرس بها الغرض الأساسي أو الحمد لكل كائن نفسه باستمرار للواحد الأحد. يركز المقطع الثالث على عبارة "رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ"، والتي تُترجم أحيانًا إلى "راعي العوالم ومُحافظها". يشير الجذر RB إلى كل عمل يجمع وينمو ويؤدي إلى تحقيق شيء ما. لا تشير كلمة "ٱلۡعَٰلَمِينَ" إلى العوالم المادية فحسب، بل تشير إلى جميع مجموعات المادة والمعنى والتعلم والمعرفة.

ثم، وكأنها تؤكد على مكانتها المركزية، تكرر السورة كلمتي "رحمن" و"رحيم"، لتذكرنا بالرحم الذي منه جاءت كل الحياة. إن عبارة مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ، والتي تُترجم عادةً إلى "سيد يوم القيامة"، تستند إلى نفس الجذر السامي الذي صادفناه سابقًا (MLK)، والذي يشير إلى "أنا أستطيع" في الكون. يرتبط مصطلح "اليوم" (*yaum*) أيضًا بالكلمة التي رأيناها مستخدمة في كل من سفر التكوين وقول يسوع. انها

فترة زمنية مضاءة. ما تسلط عليه السورة الضوء هنا هو الكشف النموذجي عن الأسباب التأثيرات، وعودة جميع العناصر إلى مصدرها. من هذا المنظور، فإن الكائن الواحد "يتراجع" عن الزمن بنفس الطريقة التي "يدخل" بها، كما هو موضح في سفر التكوين. على مستوى آخر، فإن هذا الشعور بالخلود، وتفكك التعقيد، والشعور النقي بالتمييز، هو تجربة مر بها الكثير من الناس. يتم زراعتها من خلال ممارسات صوفية في الشرق الأوسط. وبهذا المعنى، فإن عبارة ″مَٰلِكِ يَوۡمِ ٱلدِّينِ″ تتعلق بالوعي الآن أكثر من كونها بيانًا أخرويًا عن المستقبل المأثور. يرتبط ما قبل وما بعده دائمًا بسبب الطبيعة المتزامنة للغات السامية القديمة.

ويقدم النصف الثاني من السورة دعاءً بأن يستخدمنا الله الواحد بأي طريقة يختارها. تؤكد عبارة إِيَّاكَ نَعۡبُدُ وَإِيَّاكَ نَسۡتَعِينُ على النية في التخلص من جميع المشتتات والملهيات وأنماط التفكير المتشبثة، لخدمة وتلقي الغذاء من المصدر فقط. العبارة التالية، ٱهۡدِنَا ٱلصِّرَٰطَ ٱلۡمُسۡتَقِيمَ، تحتوي على عدة كلمات ذات قوة. كلمة ″ٱهۡدِنَا″، التي تُترجم عادةً إلى "بيِّن"، مشتقة من اسم آخر من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين" في اللغة العربية

ـــــالهادي، والذي يعني أيضاً التوجيه، أو إظهار الطريق، أو سماع صوت يعطي التوجيه. ترتبط كلمة ″مستقيم″، التي تُترجم عادةً إلى "مستقيم"، بالاسم المقدس القيوم، الذي يشير إلى كل طاقة ترتفع وتستيقظ وتنهض وتستمر في فعل ذلك مرارًا وتكرارًا. إنها "دعوة الاستيقاظ" المتكررة من الشخص الأول التي تقطع التشويش العقلي والعاطفي. لكل من كلمة ″قيوم″ والكلمة المرتبطة بها ″قيامة" أصول آرامية.

وأخيراً، يتم وصف مسار كائن الكون (الذي طلبنا للتو اتباعه) بمزيد من التفصيل. إن الطريق مليء بالبهجة والوفرة (ٱلَّذِينَ) بالإضافة إلى الشعور بالدهشة والنعمة (أَنۡعَمۡتَ)، والتي يحملها كل كائن من المصدر. إن الطريق لا يتعلق بالإحباط أو الانزعاج (ٱلۡمَغۡضُوبِ)؛ إنه في الواقع ليس يتعلق بفقدان طريقنا (ٱلضَّآلِّينَ). ليس المقصود أن يكون الطريق صعباً أو غامضاً؛ يصبح كذلك فقط عندما نبتعد كثيراً عن جوهر الأمر، عن الرحمن والرحيم، منبع الحب الذي بدأنا به.

الفصل السادس

1. جوهر البذرة - سفر التكوين *1 :9-13.*

في الآية التاسعة، يتحدث الكائن الكوني مرة أخرى، أي أنه ينقش غرضه من خلال إظهار تطور يؤدي إلى زيادة التنوع والداخلية والتواصل. تشير الكلمة العبرية *yiqqawu*، التي لم تُترجم في نسخة الملك جيمس، إلى أن هذا النداء من الكون كان يتجه نحو غرض أو يدفع نحو هدف. يشير مصطلح *"hammayim mittachat hashamayim"*، والذي يُترجم عادةً إلى "المياه تحت السماء"، إلى حالة اهتزازية من التدفق كانت أقل من حالة الغلاف الجوي البدائي الظاهر.

مع وصول كل جزء من التدفق إلى مستواه الأمثل، خلقت عملية الاستقرار استقرارًا نسبيًا، وهو ما تشير إليه الكلمات العبرية *"el-maqom échad"*، والتي تُترجم عادةً إلى "مكان واحد". هذا "المكان" هو المقابل لكلمة *"me'al"* في الآية 7 (حالة من التوسع غير المستقر). وكما أن كلمة *"me'al"* مرتبطة بالكلمة العربية *"*حل*"*، التي يستخدمها الصوفيون للإشارة إلى حالة مؤقتة من النشوة، كذلك تصبح كلمة *"maqom"* في اللغة العربية *"*مقام*"*، أي تجسيد حالة صوفية كـ"مقام"، وهي طريقة يعيش بها المرء حياته اليومية. ووفقًا للعلماء، فقد مرت جميع الكواكب في نظامنا بعملية "الاستقرار" هذه في حالة أكثر تجسيدًا مع مركز أو نواة.

إن كلمة *yabbasha*، التي تُترجم عادةً إلى "أرض جافة"، لا تحمل في الواقع أي إشارة إلى "الأرض" على الإطلاق. تشير الكلمة إلى احتراق داخلي واحتراق مستمر، وهو تخمير مشع يمكّن الخطوة التالية في العملية. ينتج هذا اللهب الداخلي عندما تجد طاقة الموجة المتوسعة طريقة للعيش في شكل ما - نبض كرة النار داخل الجسم. من جانب واحد، يمكننا أن نرى هذا على أنه اللب المغناطيسي المنصهر للأرض. على المستوى النفسي، يمكن لتجسيد تجربة أو حالة روحية موسعة، إذا تم التعامل معها بطريقة واعية، أن يؤدي إلى إحساس أكثر تكاملاً بالذات الحقيقية أو الباطنية - أي غاية القلب.

ومرة أخرى، ودون البحث عن تطابقات دقيقة، يبدو أن هناك علاقة هنا بعملية الأرض نفسها:

> عندما وصلت الأرض إلى الحالة التي كانت فيها العناصر الأثقل في المركز والأخف على السطح، لكان الترتيب الجيولوجي قد انتهى لو كان موجهاً بالجاذبية وحدها. لكن الطاقة الإشعاعية هي التي كسرت هذا النظام الثابت. تفككت العناصر غير المستقرة التي نتجت عن الانفجار النجمي وأطلقت طاقتها. هذه الحرارة، التي نشأت في جميع أنحاء الكواكب، أبقتها في حالة غليان. (سويمي وبيري، 1992، ص 82)

في السابق، رأينا حقيقة الموجة الكونية *shamayim* متجسدة في

الغلاف الجوي البدائي للكوكب. في الآية 10، نرى الآن تطور الصفات الأكثر تجسيدًا لواقع الجسيمات *(aretz)* والتدفق *(yammim)*، والأخير مبني على نفس الجذر مثل *mayim*.

الكلمات الرئيسية في الآية 11، *tadshe’* و *deshe’ ‘eseb*، والتي تُترجم عادةً إلى "إخراج" و "عشب"، تستند كلتاهما إلى الجذر DSh، والذي يشير إلى كل ما يعطي البذور أو ينبت. الجذر مرتبط بـ RSh، والذي رأيناه سابقًا في الكلمة الأولى من هذه القصة *bere’shit*. تشير الكلمات هنا إلى مركز متجسد يكشف عن الحركة، بذرة تنبت وتنمو من الذات الداخلية أو الأصل. وفقًا لهذا التقليد، فإن كل بذرة، وكل خلية حية بدائية، انبثقت من مركز داخلي يعكس انبثاق الكون بأكمله لمرة واحدة.

تشير عبارة *"mazria’ zera’"* في الآيتين 11 و 12، والتي تُترجم عادةً إلى "عشب يُنتج بذورًا"، إلى شيء يخرج من غلاف مادي وينتشر ويتشتت ويشع، وينحرف عن نمط محدد مسبقًا. يبدو أن عملية التطور من مركز ما تنطوي على عفوية متأصلة في هذا الكون. وبالمثل، يرى بعض العلماء الآن أن خاصية التنظيم الذاتي للكائن الحي (وبعض الظواهر الطبيعية الأخرى، مثل أسراب الطيور والغيوم) مرتبطة بعدم القدرة على التنبؤ بها (جزء مما يسمى "نظرية الفوضى"). تشير كلمة *‘etz*، التي تُترجم عادةً إلى "شجرة"، إلى أي مادة نباتية تُقدم لحواس كائن آخر. إنها تمثل المبدأ الكامل للنباتات والنمو الغريزي، بدلاً من شجرة محددة. لهذا التمييز آثار عميقة على مرحلة لاحقة من قصة سفر التكوين.

حتى الخلايا الحية الأولى على هذا الكوكب، وهي بدائيات النوى التي عاشت قبل أربعة مليارات سنة، والتي لم تتبادل المادة الوراثية مع غيرها، أظهرت هذه العفوية من أعماقها الداخلية. تعليق سويم وبيري:

> على امتداد البحار المبكرة بأكملها، كانت الخلايا تولد نسخًا جديدة من نفسها، لكنها فعلت ذلك بطريقة أنتجت ذرية مختلفة قليلاً عنها. مرة واحدة كل مليون ولادة، يتم إنشاء خلية جديدة... هذه الظاهرة - الطفرة الجينية - هي فعل أساسي من أفعال الحياة. تُفسر الطفرة جزءًا كبيرًا من قصة الحياة، تمامًا كما تُفسر الجاذبية جزءًا كبيرًا من قصة المجرة. (1992، ص 88)

2. القوة المقدسة والحس المقدس - أمثال *1 :7*.

كلمة *yir’at*، التي تُترجم عادةً إلى "خوف"، يمكن أن تعني أيضاً الرعب والتبجيل والرهبة والتقديس والاحترام. الكلمة التالية هي الاسم الأكثر قدسية في اليهودية، وهي مقدسة لدرجة أنها لم تُنطق لعدة قرون. كما هو مذكور في الملاحظة الثانية في الفصل الخامس، هناك العديد من التقاليد وراء هذا. أحد الأسباب، وفقًا لـ دي أوليفيه ، هو أن الاسم في الأصل لم يكن يُنطق بأي حروف ساكنة على الإطلاق. إن جعل ما كان من المفترض أن يكون موسعاً

وغير محدود مضغوطاً ومحدوداً (كما هو الحال في نطق اسم "يهوه" أو "ياهوه"، كما يفعل العديد من المسيحيين) يشكل لعنة وليس نعمة. إن معرفة معينة بسحر الصوت ضرورية لنطق الاسم على الإطلاق. كما كتبت في الملاحظة في الفصل السابق، هناك وجهة نظر أخرى مفادها أن الاسم في الأصل لم يكن يحتوي على حروف علة على الإطلاق، مما يجعل "نطقه" التعبير الطبيعي عن تنفس الشخص.

ومع ذلك، فإن معنى الكلمة سامٍ ومتعدد الطبقات. تتضمن هذه الترجمة بعض المعاني، وسيظهر المزيد منها في الترجمات اللاحقة. يكفي أن نقول هنا أن جذور الكلمة يمكن ترجمتها بعدة طرق مختلفة، بدءًا من HH، مما يشير إلى الحياة الكامنة وراء كل أشكال الحياة الأولية. ويضاف إلى ذلك فعل الحياة المتجلي (I) والقوة التي تتنقل ذهابًا وإيابًا بين الوجود والعدم (U). هنا أستخدم الترجمة الصوتية YHWH للإشارة إلى مكان الاسم. ويمكن أيضًا ترجمتها صوتيًا إلى IHUH أو IHOH.

الكلمة الثالثة من الآية، *re'shit*، تعيدنا مرة أخرى إلى البداية، إلى الأصول البدائية لسفر التكوين 1. يقول هذا المقطع إن الوعي الداخلي يبدأ بشعور بالرهبة من القوة الكامنة وراء الكون. الحكمة المقدسة أو *Hokhmah* ليست مجرد صفة نموذجية (تستحق أن تُكتب بحرف كبير) ولكنها أيضًا الصوت الأول داخل إحساسنا بـ "العمق"، وداخلنا. قد يُترجم اسمها بعدة طرق مثل YHWW، ولكن يمكننا أن نبدأ بنَفَس الحياة المُتَجَسِّدة (الحرف H الأول، حرف *heth*)، الذي يدخل في منتصف التجلي المُجمَّع (KhM) ويخرج كحياة نقية وذكية (الحرف H الثاني، حرف *hey)*. ويمكن للمرء أن يقول أيضاً أن الحكمة هي نَفَس الحياة وإدراك الإحساس المتأصل في الداخل أو في وسط الوجود. إنه الإحساس المقدس، أو الإحساس.

كلمة *"musar"*، التي تُترجم عادةً إلى "تعليم"، تحمل معنى التصحيح والانضباط وضبط النفس وحتى العقاب. يشير ذلك إلى أي شيء يوفر مخططًا أو توجيهًا أو تدريبًا مناسبًا لشيء ما أو يسمح بتطور طبيعته الحقيقية. وهو مرتبط بالكلمة المقدسة اللاحقة في اللغة العربية، وهي المصوّر، وهو اسم آخر من "أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين". تشير كلمة "*ewilim*"، التي تُترجم عادةً إلى "الحمقى"، تحديدًا إلى أي كائن يعاني من فرط التوسع ويستسلم لحركته بسبب شعور متضخم برغبته المتصورة، منفصلًا عن الرغبة الكامنة وراء الكون. تشير الكلمة أيضاً إلى عظمة كائن يتجاوز حدوده ويرفض الاعتراف بكون تستند قوته الإبداعية على حدود.

3. الحكمة هي الأساس في كل زمان.

هذا جزء من نص أطول بكثير يحتوي على قصة أحيقار، الذي يبدو أنه كان عرافًا أو مستشارًا كهنوتيًا في عهد سنحاريب.

(681-704 قبل الميلاد). بعد تقاعده، قام أحيقار بتعيين ابن أخيه خليفة له، والذي لسوء الحظ قلب الملك الآشوري الجديد أسرحدون ضد أحيقار وحاول قتله. ومع ذلك، يطلب أحيقار معروفًا مستحقًا له من أحد كبار وزراء الملك، والذي كان أحيقار قد أخفاه سابقًا خلال مؤامرة مماثلة. يخفي الوزير أحيقار حتى يفوت الملك مشورته، فيتم "إعادة تأهيل" أحيقار وينال ابن الأخ الجاحد جزاءه. تعكس أمثال أحيقار إحساسه بالشارع الآشوري في القرن السابع قبل الميلاد، إلى جانب مدح الحكمة، التي تتجسد هنا، كما في الأمثال، في نموذج أنثوي أصلي موجود منذ البداية.

ومن المواضيع المتكررة الأخرى المرتبطة بالحكمة المقدسة التحذير من إفشاء الأسرار، أو "الألسنة الطائشة". يمكن ترجمة اسم الحكمة في العبرية أو الآرامية إلى "نَفَس الحكمة الباطنية". لذا تؤكد التقاليد المختلفة على بُعدها غير الفكري والحدسي، الذي يغذي جميع الكائنات بـ "الحس المقدس"، وليس بالمفاهيم أو الكلمات. ربما لأن أسرارها لا يمكن البوح بها، فقد ارتبط كتمان السر بحكمتها.

تستند هذه النسخة إلى نص آرامي أطول بكثير بعنوان "كلمات أحيقار"، ترجمه إتش إل جينسبيرج من بردية باليمبست تعود إلى القرن الخامس قبل الميلاد تم اكتشافها في أنقاض مدينة الفنتين، صعيد مصر في عامي 1906-1907، كما ورد في كتاب جيمس ب. بريتشارد، محرر. 1955. نصوص الشرق الأدنى القديمة. الطبعة الثانية. برينستون: مطبعة جامعة برينستون. الصفحات 427-428.

4. الرعد يتكلم، الجزء الأول.

النص الذي يطلق عليه عادة اسم "الرعد، العقل الكامل" كان جزءًا من مجموعة تضم أكثر من خمسين مخطوطة من مكتبة قديمة تم العثور عليها في نجع حمادي بمصر عام 1945. وهي مكتوبة باللغة القبطية، وهي لغة مشتقة من اللغة المصرية القديمة. دون الخوض في خلفية مطولة عن هذا الاكتشاف، والمتوفرة في أعمال أخرى، يمكن القول إن الكتب المكتشفة تُظهر مجموعة متنوعة من النظريات الكونية والمعتقدات والممارسات الروحية، ويرتبط الكثير منها بـ "حركة يسوع" المبكرة. بحلول القرن الخامس الميلادي، وبعد أن أصبح شكل من أشكال المسيحية "الأرثوذكسية" الدين الرسمي للإمبراطورية الرومانية، تم حظر معظم هذه المعتقدات والممارسات باعتبارها غير أرثوذكسية وهرطقية.

كما توضح إيلين باجلز بشكل مقنع (1979)، فإن ما تُظهره هذه الكتب وما تم تطهيره من تطور المسيحية الأرثوذكسية هو: (1) نهج أكثر تعاونًا للسلطة في دوائر حركة يسوع المبكرة (غالبًا ما كان يتم تقاسم منصب الأسقف أو الكاهن أو تناوبه)؛ (2) تفسير لعلم الكونيات في الشرق الأوسط الذي أكد على الله الأم بقدر ما أكد على الله الأب؛ و(3) تعريفات بديلة لـ "الكنيسة الحقيقية" التي كانت تتعلق أكثر بالتجربة الروحية الشخصية من المعتقد الديني الصحيح.

وقد أكدت التعليقات السابقة على "الرعد، العقل الكامل" على عبارات "أنا " الجميلة والمتناقضة ("أنا الأول والآخر، المكرم والمهان ..."). حاول بعض الباحثين في البداية استنتاج علاقة النص بالفلسفة اليونانية. في هذه النسخة، أكدت على تعبيرها المثالي كصوت الشرق الأوسط الأصلي للحكمة المقدسة أو *Hokhmah* - نفحة الباطنية و"الأنا" من جوهر جميع الكائنات. وفي هذا الصدد، يرتبط استخدام المفارقة والتناقض بشكل واضح بتصريحات صوت الحكمة المقدسة في الأمثال. وفي الآونة الأخيرة، اتفق العديد من الباحثين مع تقييمي للنص في عام 1995. على الرغم من أهمية وجود نموذج أنثوي سامي مبكر للإله، إلا أنني أجد أن تعبير النص عن صوت دواخلنا، البذرة الموجودة في مركز ذواتنا الداخلية، أكثر أهمية. يربط هذا "النموذج المجتمعي" للذات بين المواضيع العبرية ما بعد السبي المرتبطة بـ "حكمة" وخدمة يسوع وممارسته التي توحد الأغنياء والفقراء، والذكور والإناث في رؤية جديدة لـ *"malkuta"*، مملكة ملكة القدوس. انظر أيضًا إلى ورقتي البحثية لمجموعة علم النفس التابعة لجمعية الأدب الكتابي في عام 2003، بعنوان "قراءة الحكمة مع رايخ: الأمثال 8-9 كما تم تفسيرها من خلال العلاج النفسي لفيلهلم رايخ". للمزيد من المعلومات حول الأبحاث التي تربط الحكمة المقدسة بنظريات حركة يسوع المبكرة عن يسوع باعتباره حكمة، انظر شروير (2002).

تستند هذه النسخة إلى الترجمات الحرفية السابقة لجورج دبليو ماكراي (1979: 231-255) وبنتلي لايتون (1987: 77-85) من المخطوطة القبطية.

5. هبة الحكمة - متى *26:26*.

إن القول بأن هناك العديد من التفسيرات لما حدث عندما كسر يسوع الخبز في احتفاله الأخير بعيد الفصح هو بخس للواقع. إن إعادة صياغتي الموسعة لهذا الحدث من الآرامية تستند إلى ترجمة لعدة كلمات رئيسية في تقرير متى.

كلمة *"shqal"* الآرامية، والتي تُترجم عادةً إلى "أخذ" (كما في "أخذ الخبز")، تعني أيضًا التوازن، والوزن، والاحتضان أو التغليف، والاندماج في شيء ما في لفتة خاصة من التوحيد. ترتبط كلمة *lachma’* من خلال جذورها بكلمة "حكمة" باعتبارها تجسيدًا لنفحة الحكمة والفهم والرعاية. وهي أيضاً الكلمة التي تعني "الخبز" - الطعام لجميع جوانب الحياة، وليس فقط الجانب الجسدي. (للمزيد حول هذا الموضوع، انظر مناقشتي السابقة للسطر الرابع من صلاة الرب (1990) حيث تظهر كلمة *lachma’* أيضًا.)

إن مباركة شيء ما باللغة الآرامية (هنا *barekh*) تعني نفخ الطاقة والشعور فيه. تشير كلمة *qtza’*، التي تُترجم عادةً ببساطة إلى "مكابح"، إلى نوع خاص جدًا من الكسر أو التقسيم، وهو نوع كان مرتبطًا بالفعل الذي يستخدمه العراف للتنبؤ أو التكهن بناءً على الأشكال التي تشكلها

القطع.

إن كلمات يسوع نفسه غامضة للغاية. عبارة *"sabw ʻakhuwlw"*، والتي تُترجم عادةً إلى "خذ، كُل"، لها عدة معانٍ بديلة، والتي أدرجتها في هذه النسخة. تشير كلمة *pagry*، التي تُترجم عادةً إلى "جسم"، تحديدًا إلى جثة أو جثة هامدة، وهو شكل فقد قوته الداخلية وحرارته. لا توجد في اللغة الآرامية كلمة لما نسميه "الجسم الحي". لذا بهذا المعنى نحن متجسدون، لا مجردون. إن الجسد مرتبط بالقدوس، وطالما أنه يحقق الغرض الإلهي، فهو مقدس مثل النفس/الروح. لا يُعتبر الجسد شيئاً منفصلاً، جثة، إلا عندما يخرج النفس منه. لمزيد من المعلومات حول الاختلافات بين اللغات السامية واليونانية في هذه النقاط، انظر كتاب تأملات سفر التكوين (2003) والنصوص المذكورة فيه.

6. خبز الحكمة - يوحنا 6 :35.

تشير الكلمة الآرامية *haye’*، والتي تُترجم عادةً إلى "الحياة"، إلى قوة الحياة والطاقة والقوة التي تغذي وجودنا الحيواني، ووقود شغفنا البشري. بشكل عام، تعلمنا ثقافتنا أن نبحث عن طاقة الحياة هذه في الخارج، وأن نملأ الفراغ الداخلي بأشياء لا تشبعنا أبداً. وفي الوقت نفسه، فإن قوة الحياة، والحضور، والنضارة في الطعام والعلاقات والعمل هي التي تغذينا - وهي صلة بما نشعر أنه ينشط في نفسيتنا. عندما نتصل بـ "أنا" داخل أنفسنا، فإننا نذهب مباشرة إلى مصدر قوة حياتنا. هذا هو الحضور الموجود بداخلنا والذي يمكنه الدخول أو التجديد أو المغادرة من أي علاقة خارجية من مكان الوفرة بدلاً من مكان الندرة.

إن الكلمات التي تُترجم عادةً إلى "الجوع" (*nekhpan*) و "العطش" (*netzhe’*) هي أشكال من نفس الكلمات التي استخدمها يسوع في التطويبة الرابعة المذكورة في إنجيل متى (انظر صلوات الكون). لا تشير الكلمات الآرامية من هذا القبيل إلى الجوع والعطش الجسديين فقط، لأن اللغات السامية القديمة لم تقسم الحياة إلى فئات الجسد والعقل والعواطف والروح كما تفعل الثقافة الغربية. أما الفئات الأخيرة، التي نعتبرها أمراً مفروغاً منه، فهي جميعها مشتقة من الفلسفة اليونانية الأفلاطونية.

للحصول على مزيد من المعلومات حول خلفية عبارات "أنا " في إنجيل يوحنا، انظر الملاحظة النصية رقم ثلاثة في الفصل الثالث.

7. مثل البذور والثمار.

تستند هذه النسخة إلى ترجمات حرفية سابقة لفلورنس ليدرير (1920)، وإي إتش وينفيلد (1880)، وجونسون باشا (1903).

الفصل السابع

1. كيفية تنظيم الذات - سفر التكوين *1: 14-19.*

لقد سبق أن تناولنا العديد من الكلمات الواردة في هذه الآيات في ملاحظات نصية في الفصلين السابقين. في الآية 14، تستند كلمة *me'orot*، التي تُترجم عادةً إلى "أنوار"، إلى كلمة *aor* المستخدمة في الآية 3، ولكن تم تعديلها لتعني ما يجسد الإحساس بالضوء، أو ما ينظم إدراك الضوء في حزم من الضوء. في نهاية الآية، تشير كلمة *"otot"*، التي تُترجم عادةً إلى "علامات"، إلى أي حرف أو نوع أو رمز.

—بشكل أساسي أي شيء يُنشئ علاقة بين "أنا" وشيء خارجي، "أنت". جزء من وعينا، "إحساس مقدس" أو "حكمة مقدسة"، يقوم باستمرار بتنظيم وخلق "ذات" حتى لا نغرق في الثروة الهائلة من الأحاسيس التي يقدمها الكون.

في نهاية الآية 14، تشير عبارة *"lemo'adim uleyamim weshanim"*، والتي تُترجم عادةً إلى "للفصول والأيام والسنوات"، إلى الطريقة التي يرى بها الراوي أن الوعي أصبح منظمًا. يشير مصطلح *"Mo'adim"* (الجذر Y'WD) إلى الإحساس الحركي أو الجسدي بمرور الوقت. إن النبض الدوري للسوائل داخل أجسامنا ينقل إلينا شعوراً بالتواجد في إيقاع منتظم، وهو أساس إحساسنا بالوقت. يشير مصطلح *Yamim*، المشتق من نفس جذر *iom*، إلى تأثير الضوء على عقل أو الجهاز العصبي للكائن الحي. يشير *Shanim* إلى إحساس داخلي بالتغيير مع مرور الوقت، وهو الشعور الذي قد ينتاب المرء بأنه ليس كما كان بالأمس. إن الطريقة التي ينظم بها الضوء وعينا، والعكس صحيح، وفقًا لسفر التكوين، تُحدث تغييرًا في طبيعة وجودنا نفسها.

2. "الأنا" تنضم إلى الرحلة - أمثال *8: 22-24.*

كلمة *qanani*، التي تُرجمت في نسخة الملك جيمس إلى "امتلاك"، يمكن أن تعني أيضًا الخلق والاستيعاب والدمج في الذات والفداء والتحصيل. تتحد هذه المجموعة المتنوعة من المعاني المتباينة ظاهريًا حول الجذر QN، الذي يشير إلى قوة الحماس مع الكثافة والضغط والتوتر، وقوة مركزية، وعش أو منزل مغلق للوعي. كلمة *re'shit* تعيدنا مرة أخرى إلى تلك "البداية" النموذجية، الأصل البدائي للغموض الذي هو موضوع الكثير من التأمل في هذا التقليد.

كلمة *darko*، التي تُترجم إلى "طريق" في نسخة الملك جيمس، يمكن أن تعني أيضًا رحلة أو مسارًا أو طريقًا - أي شيء يتكشف تدريجيًا بدلاً من أن يكون مقدرًا مسبقًا. تشير عبارة *"qedem mif'alaw me'az"*، والتي تُترجم عادةً إلى "أعمال قديمة"، إلى لحظة محورية، نقطة يدور حولها كل شيء، وفي ذلك الوقت حدث شيء رائع وغامض ومعجز. هذا السر

يكمن في جرثومة كل شيء، وفقًا للجذر PhL. تشير كلمة *"me'az"* إلى نقطة محددة وثابتة في المكان أو الزمان، وهي نقطة لا تتكرر أبدًا بنفس الطريقة. وهي مرتبطة باسم آخر من "أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين " في اللغة العربية، وهو اسم العزيز. في الآية 23، تشير كلمة *"olam"*، التي تُترجم إلى "أبدي" في نسخة الملك جيمس، إلى لحظة نموذجية أخرى - أول تجمع قديم للإحساس والشعور الذي مكّن من ظهور إحساس "الماضي". ماذا كان قبل أن نتمكن من الشعور بـ "ما قبل"؟ بالنسبة للحياة نفسها، ولحياتنا الخاصة، هذا هو *olam*. تتداخل المعاني ذات الصلة في الكلمات العربية مثل *"alam"* واسم آخر من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"، وهو *"العالم"*. كلمة *"nissakhti"*، التي تُترجم عادةً إلى "إنشاء"، يمكن أن تعني أيضًا "سكب" أو "تعيين" أو "تكريس"، مما يشير إلى تدفق مقدس يُطلق الوعي و

من المرجح أن ينعكس ذلك في جميع طقوس المعمودية.

في الآية 24، يمكن ترجمة كلمة *be'en*، التي تُترجم عادةً إلى "عندما لا"، حرفيًا إلى "قبل الوجود" أو "عندما لم يكن هناك شيء". يمكن ترجمة كلمة *tehomot*، التي تُترجم عادةً إلى "أعماق"، أيضًا إلى هاوية، أو تدفق، أو فوضى، أو أعماق الوجود الكوني. كلمة *cholaleti*، التي تُترجم عادةً إلى "أخرج"، يمكن أن تعني أيضًا الدوران في دائرة، أو الدوران، أو الالتواء، أو التذبذب، أو أن يكون في مخاض الولادة. إن الكلمة العبرية للرقص الدائري، وهي *"cholla"*، مبنية على هذا المعنى ويمكن أن تعني أيضاً إنجاب طفل. وراء ذلك الجذر السامي CHL، والذي يشير إلى أي جهد لتوسيع الذات، أو تطويرها أو إطالة مدتها. كحقيقة داخلية، هذا أيضاً أمل وتوقع.

كلمة *"ma'yanot"*، التي تُترجم عادةً إلى "نوافير"، مشتقة من الجذر

WYN`، الذي يشير إلى المصدر الظاهر أو "العين" لشيء حي. يشير مصطلح *"Nikhbaddei"*، الذي يُترجم عادةً إلى "الوفرة"، أيضاً إلى كمية كافية، مهما كانت ضرورية في الوقت الحالي. وبالاقتران مع كلمة *"mayim"*، أي التدفق البدائي، تشير العبارة بأكملها إلى نقطة الأصل التي ينبثق منها حتى الفوضى وتنبض بالقدر المناسب لتطور الكون، تمامًا مثل نبض السوائل داخلنا.

3. الرعد يتكلم، الجزء الثاني.

تستند هذه النسخة إلى الترجمات الحرفية السابقة لجورج دبليو ماكراي (1979: 231-255) وبنتلي لايتون (1987: 77-85) من المخطوطة القبطية.

4. الباب بين العالمين – يوحنا *10 :9*.

للحصول على مزيد من المعلومات حول خلفية عبارات "أنا " في إنجيل يوحنا، انظر الملاحظة النصية رقم ثلاثة في الفصل الثالث.

تشير الكلمة الآرامية *thara*، والتي تُترجم عادةً إلى "باب"، أيضًا إلى كل ما يُحدث انتقالًا من شكل من أشكال الواقع إلى شكل آخر، مما يحولنا من نمط وجود إلى آخر، والذي يحول أو يُقطر أو يُدخل

شيئًا ما في شيء آخر. ربما تشمل الاستخدامات السابقة لهذا الجذر السامي القديم، ThR، الاسم المصري المقدس حتحور *Ha-Thor*، وهي التي ترأس الموت والولادة الجديدة، بالإضافة إلى كلمة الدرويش اللاحقة والمتحولة إلى حد ما في التقاليد الصوفية - الشخص الذي يجلس على عتبة بين العوالم.

تشير الكلمة الآرامية *"nash"*، أي الإنسان، أيضًا إلى أي كائن يتخذ شكلاً أو تجسيدًا لفترة زمنية محدودة. إن كلمة *ne'uwli*، المستندة إلى الجذر ‘WL، لا تنقل فقط كلمة "الدخول"، ولكنها تنقل بشكل صوفي العملية الكاملة للتحول إلى شكل مادي، أي *chul* الكيميائي. إن كلمة *"niche"* التي تُترجم إلى "كن مخلصًا" في نسخة الملك جيمس، تستند إلى جذر طاقة الحياة (HH أو HA)، الموجود في جميع أنحاء التراث اللغوي السامي باسم العبرية *hayye* والعربية الحي (وهو اسم آخر من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"). تشير كلمة *nepuwq*، التي تُرجمت في نسخة الملك جيمس إلى "الخروج"، من خلال جذرها الأساسي NPh إلى عملية تشتيت أو توزيع جسم صلب، وبالتالي ترك شكل. إن الكلمة المترجمة إلى مرعى، *'re'ya*، تستند إلى نفس الجذر (R'W) مثل "الراعي"، والذي يستخدم في قول آخر "أنا " في وقت لاحق من نفس الفصل (وترجم هنا في الفصل الثامن، "خالق النضج"). يشير هذا الجذر إلى كل هموم وأحزان الوجود المادي، وإلى الشخص الذي يشارك هذه الهموم نفسها والذي يستطيع إدارة الاحتياجات والرغبات التي تعبر عنها مجموعة الأصوات التي تشكل "أنا" الداخلية لدينا. هذا "الراعي" هو في نواحٍ كثيرة ذاتنا الواعية، وهو صلة الذات الصغيرة بالذات الوحيدة. وهو أيضاً الباب الذي يسمح لنا بالمرور بحرية من واقع أو عالم إلى آخر.

5. في المدخل.

تستند هذه النسخة إلى جزء من الترجمة الحرفية للرقم 36 في المجموعة التي وضعها ر.أ. نيكلسون (1898: 145).

6. قطرات وبقع.

تستند هذه النسخة إلى ترجمات حرفية سابقة لفلورنس ليدرير (1920)، وإي إتش وينفيلد (1880)، وجونسون باشا (1903).

7. وجوه النفس الثلاثة.

تستند هذه النسخة من مجموعة صغيرة من كتاب الزوهار إلى الترجمة الحرفية لجرشوم شوليم (1949: 44، 96). بالإضافة إلى ذلك، قمت بإعادة ترجمة معاني المصطلحات الرئيسية من جذورها العبرية الأصلية، وآمل أن أكون قد أوضحت معنى بقية المقطع في علاقته بها.

الفصل الثامن

1. الخيار المفضل للتنفس - سفر التكوين *1 :20-23.*

في الآية 20، تشير كلمة *yishretzu*، التي تُترجم عادةً إلى "أنجب بوفرة"، من خلال جذورها إلى حركة دائرية تتسبب في ظهور جيل جديد من خلال عملية الانفصال أو التفرّد. إن أول ما يتفرع عن التدفق الكوني *(mayim)* هو *nephesh hayya*، والذي يترجم عادة إلى "مخلوق له حياة"، ولكنه يشير بوضوح إلى اللاوعي الحي أو الذات النفسية، وهو موضوع يحظى باهتمام كبير في الكتب المقدسة العبرية والآرامية والعربية. يمكن تفسير جذور كلمة *nephesh* بثلاث طرق على الأقل: NPh، أي ما يتنفس، ويمكن استلهامه أو ضخه من الخارج؛ PH، أي رد الفعل على الشهيق، والشعور بالتوسع والتدفق الذي ينتقل من الداخل إلى الخارج، و ASh، أي النار البدائية المتجسدة، التي تولد الحماس والشغف من أجل هدف ما. إن الطبيعة الثلاثية للنفس في التقاليد الأصلية للشرق الأوسط تجعلها تتصرف ككائن حي في حد ذاتها.

أما الخلق الجديد الثاني في باطن الكائنات الحية فهو *we'of ye'ofef*، والذي يُترجم عادةً إلى "الطيور التي قد تطير". تشير جذور هذه الكلمة أيضًا إلى نشاط داخلي للإدراك المادي والإحساس الذي يكون سريعًا وغير محدود بواقع الجسيمات *(al-ha'aretz)* والذي يكون عنصره الطبيعي هو واقع الموجة والجو *(reqia' hashamayim)*. لقد ترجمت هذا على أنه الذات الغريزية، وهو ذكاء يعمل على مستوى ما يسمى بجهازنا العصبي اللاإرادي. هذا الذات الغريزية، عندما لا نحجب عملها بالثرثرة الذهنية، تكون حساسة للغاية للجو والاهتزاز والصوت. إنها تتفاعل بسرعة، ومع الدعم (مثل التدريب في فنون الدفاع عن النفس الشرقية) يمكن أن تصبح سريعة بشكل مذهل.

في الآيات 21-23، تتكاثر وتتنوع الذوات النفسية الجديدة، ويمكن القول إن الباطنية والوعي للكائنات الحية يصبحان أكثر تعقيدًا مع حدوث المزيد من التمايز. على المستوى الخارجي، يمكن أن تشمل الكائنات "السباحة" الأكبر حجماً (والتي تُترجم عادةً إلى "الحيتان العظيمة")، بالطبع، العديد من الكائنات البحرية المبكرة التي لم تعد موجودة. تروي قصة سفر التكوين أيضاً أن المخلوقات المجنحة الأولى جاءت أيضاً من المياه، وهو ما يتوافق مع بعض وجهات النظر حول التطور. ويمكن أن تمثل "الحيتان" و"الأسراب" أيضًا "نطاق" التجارب المختلفة في الوعي التي خلقها القدوس، بالإضافة إلى "مجتمعات" الكائنات أو الحقائق النفسية الداخلية. بينما حاول البعض حصر هذه الصور في أنظمة مختلفة من النماذج الأصلية والكائنات المجردة وما إلى ذلك، فإن راوي قصة سفر التكوين يشير بوضوح إلى أنها أكثر تنوعًا من مجرد بناء محدود للواقع الميتافيزيقي. جميعها "قصص" يرويها

العقل الإلهي لنفسه، إن صح التعبير.

الكلمات التي ينطق بها كائن الكون لهذه الكائنات الجديدة هي: *pheru urebu umil'u* (والتي تُترجم عادةً إلى "كن مثمرًا وتكاثر واملأ"). تشير هذه الكلمات على التوالي إلى أفعال إنتاج النسل والخصوبة *(pheru)*، وخلق أعداد كبيرة من الكائنات من خلال عملية داخلية *(rebu)*، وملء أي فجوات، والامتداد حتى يتشكل كل كائن بالكامل *(mil'u)*. يقدم القدوس شكلاً آخر من هذه البركة لأول إنسان بعد بضعة آيات، وهو ما أدى، كما سأشير هناك، إلى واحدة من أكثر الترجمات الخاطئة مأساوية في تاريخ نقل هذه القصة.

2. عشاء الحكمة - أمثال *9: 1-6.*

تشير كلمة *baneta* التي تُترجم عادةً إلى "بنى" إلى نشاط داخلي يخلق حدودًا أو محيطًا حول الذات ويشكل أو يجسد أو يبني شيئًا ما من "الأنا". ما يتم إنشاؤه بواسطة هذا الحيز هو *betah*، والذي يُترجم عادةً إلى "بيت"، ولكنه يشمل أيضًا أي حاوية أو مساحة داخلية منفصلة، أو مساحة داخلية أو "داخل". كلمة *"chatzeba"*، التي تُترجم عادةً إلى "منحوت"، تأتي من الجذر H'W، والذي يشير إلى أي انقسام يحدث عن طريق الدفع من الخارج حتى يحدث انقسام. يشير مصطلح *"ammudeha shib'ah"*، والذي يُترجم عادةً إلى "الأعمدة السبعة"، إلى الأجزاء التي تتحد وتترابط بطريقة تُرضي أو تُحقق غرضًا ما - في هذه الحالة لتشكيل "أنا " للفرد. لماذا سبعة؟ ربما لنفس السبب الذي يجعل قصة الخلق في سفر التكوين 1 تحدث في سبعة أيام. وفقًا لبعض الحاخامات (بما في ذلك صديقي الحاخام آرثر واسكو)، يمكن أن ترمز الأرقام السبعة إلى سبعة أنماط لتحديد موقع الإنسان في الخلق: أعلى، أسفل، شمال، جنوب، شرق، غرب، وأكثر "موقع" غموضًا: عملية "العودة" من الخارج إلى الداخل، والتي يتم تكريسها وتذكرها في اليوم السابع أو يوم السبت (المستند إلى نفس جذر كلمة *shib'ah*).

إن عبارة *"tabecha tibchah"* في الآية الثانية، والتي تُترجم عادةً إلى "قتلت وحوشها"، تقول في الواقع "ذبحت ذبحها" أو "قاومت مقاومتها". الكلمتان لهما نفس الجذر (TB): قوة مقاومة من الداخل تحافظ على السلامة المركزية للكائن أو تتخلص من أي فساد. باستخدام المعنى الأساسي للجذر، يمكننا أيضًا ترجمة العبارة "نضجت نضجها". يمكن أن تعني عبارة *"masekha yenah"*، والتي تُترجم عادةً إلى "خلطت نبيذها"، أيضًا دمج أو ضغط *(masekha)* القوة الروحية المسكرة للعقل النقي أو الذكاء *(yenah)*. يمكن أن تعني عبارة *"arekha shulchanah"*، والتي تُترجم عادةً إلى "جهزت مائدتها"، أيضًا نشر أو تنظيم أو نقل امتداد متناغم (ShL) وثابت للزمان والمكان (ChN) إلى الواقع المادي، وهو امتداد يدعم نمو الذات.

يمكن أن تعني عبارة *shalecha na'aroteha* في الآية الثالثة، والتي تُترجم عادةً إلى "أرسلت إلى

هنا العذارى"، أيضًا مد أو توسيع أو إنبات دافع أو رغبة جديدة. كلمة *"tiqra’"*، التي تُترجم عادةً إلى "صرخت"، يمكن أن تعني أيضاً الإعلان أو التوسل أو الاستدعاء أو الاحتفال أو الثناء. وهذا مرتبط بالكلمة العبرية *iqra’*، بمعنى النقش، والتي رأيناها في سفر التكوين 1 :5 (الفصل الرابع). يمكن أن تعني عبارة *"al-gappei meromei qaret"*، والتي تُترجم عادةً إلى "على أعلى الأماكن في المدينة"، أيضًا سورًا يحمي ويملأ المساحة المحيطة بشيء مركزي ومقدس. كلمة *meromei*، من الجذر RWM، تصور تيارًا أو شعاعًا من الضوء يرتفع ويملأ الفضاء.

قد تعني كلمة *mi-feti* في الآية الرابعة، والتي تُترجم عادةً إلى "بسيط"، أيضًا مفتوحًا أو قابلاً للتأثر أو يمكن الوصول إليه. وهي مبنية على الجذر PhTh، الذي يعني الفتح، والذي صادفناه عدة مرات في الفصل الرابع. تشير عبارة *"yasur henna"*، والتي تُترجم عادةً إلى "دعه يدخل إلى هنا"، إلى الانحراف جانباً من أجل تلقي التوجيه أو التصحيح، واتخاذ اتجاه جديد في اللحظة الحالية، الآن. إن عبارة *"chasar-leb"*، التي تُترجم عادةً إلى "كما هو الحال بالنسبة لمن يريد الفهم"، تتحدث في الواقع عن شخص ضعيف أو مسدود في القلب أو الشجاعة أو القوة أو العاطفة.

في الآية الخامسة، اشتُقت كلمتا *lachamu belachami* من *lechem*، وهو الغذاء الأساسي الذي يشمل الغذاء لجميع مستويات الوجود. يقدم *Lechem* لاستهلاك النفس كل الحيوية الطبيعية، والرطوبة الجذرية، وكل شيء أخضر، وشاب، وطازج.

يمكن قراءة عبارة "*izbu feta’yim*" في الآية السادسة، والتي تُترجم عادةً إلى "اتركوا الحمقى"، بطرق مختلفة. قد تعني كلمة *"Izbu"* أيضاً التحرير أو الإطلاق أو التخفيف. إن *"Feta’yim"* هي نفس البساطة والانفتاح والقابلية للتأثر المذكورة في الآية الرابعة. ترتبط كلمة *wichu*، التي تُترجم عادةً إلى "وعيش"، بكلمة *chyh*، وهي القوة العنصرية وقوة الحياة، والتي صادفناها سابقًا. العبارة الأخيرة، *ishru bederekh binah*، والتي تُترجم عادةً إلى "اسلك طريق الفهم"، تتكرر مرات عديدة في الكتب المقدسة العبرية. كلمة *"ishru"* تعني السير بشكل مستقيم ومباشر، والذهاب في الطريق الذي يؤدي إلى السعادة القصوى للنفس. وهو يستند إلى الجذر ASh الذي صادفناه سابقًا باعتباره النار التي تمكّن الذات النفسية الأساسية *(nephesh)*. تشير كلمة *"derekh"* إلى أي رحلة أو مسار أو طريق أو أسلوب أو طريقة. تشير كلمة *"binah"*، التي تصبح فيما بعد مهمة كصفة في شجرة الحياة الكابالية، إلى الفهم أو الذكاء الذي يهذب النفس من الداخل.

3. الرعد يتكلم، الجزء الثالث.

تستند هذه النسخة إلى الترجمات الحرفية السابقة من اللغة القبطية لجورج دبليو ماكراي (1979: 231-255) وبنتلي لايتون (1987: 77-85).

4. خالق النضج - يوحنا *10: 14-15*.

للحصول على مزيد من المعلومات حول خلفية عبارات "أنا " في إنجيل يوحنا، انظر الملاحظة النصية رقم ثلاثة في الفصل الثالث.

في مقاطع "الراعي الصالح" في يوحنا 10 :11-16، يلعب يسوع بالعديد من الكلمات الآرامية التي ترتبط ببعضها البعض من حيث الجذر أو المعنى. كما رأينا، فإن كلمة *"taba"*، التي تُترجم عادةً إلى "جيد"، تشير إلى جميع أفكار النضج والتوقيت المناسب. وكما هو الحال في الكلمة العبرية المماثلة التي رأيناها في أمثال 9 :2 أعلاه، فإنها تنقل أيضاً فكرة القوة التي تقاوم الفساد، وتحافظ على سلامة مركزية، وتؤدي إلى عمل صحي وفي الوقت المناسب أو "ثمرة" ناضجة. إنه عكس كلمة *bisha*، أو عدم النضج، والتي صادفناها في قول يسوع عن التوقيت المناسب في الفصل الرابع ("غدًا يعني أن الأشياء ترحل"، متى 6: 33-34). إنها صيغة مختلفة من نفس الكلمة التي تبدأ بها جميع التطويبات باللغة الآرامية (انظر الفصل الثاني). إن الكلمة الآرامية *ra'ya'* ، والتي تُترجم عادةً إلى "راعي"، قد تعني أيضًا أي شخص يشارك نفس الهموم أو الآلام أو المخاوف مع شخص آخر، والذي يحكم أو يقود ولكنه في نفس الوقت رفيق أو جار.

إن الكلمة الآرامية *yoda'* ، والتي تُترجم عادةً إلى "يعرف"، تستند إلى الجذر السامي القديم الذي يعني "يد". ومن هذا تنبع جميع أفكار المعرفة والفهم والإدراك والتجميع، أي جمع العديد من الانطباعات في وحدة "قابلة للمعرفة". إن كلمة "خروف" (*'erbe'*، الآية 12)، وكلمة "قطيع" (*'ono'*، الآيات 12، 13، 15، 16) كلاهما لهما الحرف الجذري الأولي *'ayin*) W العبرية)، والذي هو من الناحية الصوفية الشكل الأكثر تجسيدًا لأصوات حروف التنفس *(hey، heth، koph، ayin)*. وبهذا المعنى، تشير كلمة "الأغنام" أيضاً إلى إحساس "مظلم" لا يزال ينمو فيه الحياة في الداخل، والجوانب المتجولة من كياننا الداخلي التي لم تعرف نفسها بعد في ضوء الواحد. وبالمثل، فإن كلمة "قطيع" *('ono')* هي شكل غامض ومظلم من كلمة *"ena na"*، وهي I-I للحضور البسيط، واحد إلى واحد.

ومن الكلمات المهمة الواردة في الآيات المجاورة لتلك المترجمة في يوحنا 10 كلمة "أجير" (على سبيل المثال، "الأجير يهرب لأنه أجير ولا يبالي بالخراف"، الآية 13). هذا هو المصطلح الآرامي *"agiyra"*، والذي يدل من جذوره على فعل الاحتكار، ويعني أي شخص يتقاضى أجراً مقابل العمل. يتناقض هذا التضخيم الذاتي مع التنازل الذاتي الضروري للسماح للذات الواحدة بالانعكاس من خلال الذات الصغيرة. إن المرشد الحقيقي، بحسب يسوع، ليس هو من تدفع له المال، أو من يستفيد من "أتباعك"، بل هو من يضحي بنفسه *naphsha* (نفسه الصغيرة) من أجل أن يقودك إلى مرشدك الداخلي، إلى الذات الداخلية. لقد أدرجت هذا المعنى بين قوسين قبل المقطع الأخير من الترجمة.

5. ابحث عن ذاتك، ستفقد ذاتك - متى *10 :39.*

في هذه الكلمات القليلة، يقدم يسوع بعض التعاليم العميقة والدقيقة للغاية حول *naphsha*، الذات الصغيرة، والتي يمكن اعتبارها مجموعة من الأصوات

التي تصبح واحدة في "النضج" مع الوحدة الإلهية. أولاً، عند العمل مع الـ *naphsha*، من المهم إدراك أنه على الرغم من أهمية صوتها، إلا أنه ليس صوت التوجيه أو صوت مصدر الكون بأكمله. إن احتياجاتها ومطالبها، حتى عندما يتم التعبير عنها بقوة شديدة، هي مادة يمكن العمل معها بشكل إبداعي، وليس طاعتها بشكل أعمى. إن جوهر الشعور الحقيقي لا ينبع من الإكراه.

الكلمات الآرامية *de'shkach* و *neshkchiyh*، وهما شكلان مختلفان للكلمة التي تُترجم عادةً إلى "يجد"، تعني أيضًا اتباع اتجاه أو ميل، أو امتلاك شيء مادي، أو إنجاز واجب، أو السعي وراء رغبة لا نهاية لها، أو مجازيًا تقشير شيء ليس له لب (مثل البصل). قد تعني الكلمات الآرامية *nawbdiyh* و *dnawbed*، والتي تُترجم عادةً إلى "فقدان"، فصل شيء ما أو عزله أو تمييزه أو إنباته من خلال نشاط داخلي للانقسام.

إن استخدام الطاقة المادية "المتابعة" *(de'shkach)* لإطاعة متطلبات الـ *naphsha* لا يمكن إلا أن يؤدي إلى عزلها. إن رغباتها الحقيقية تتعلق بتحقيق غرضها، وليس بامتلاك الأشياء أو الأشخاص. إن احتياجات المرء القهرية للتحفيز الخارجي، وامتلاك الأشياء، وحتى الأشخاص، تتراكم فوق احتياجات الذات الأعمق للتواصل والحب والاندماج في غاية وجودها بالكامل. لا يمكن تلبية هذه الاحتياجات إلا من خلال الذات الواحدة.

وكما يقول يسوع، فإن الطريق الآخر أكثر إثماراً: فعندما ينفصل صوت الإرشاد الداخلي (I-I في المقطع السابق) ويسمع بوضوح جميع أصوات *naphsha*، تبدأ احتياجاتها من الاتصال والحب والشمول في التلبية. عندما تُسمع أصوات *naphsha* فيما يتعلق بالوحدة المقدسة، فإنها لا تحتاج إلى الصراخ أو تقليد صوت المصدر. عندما يتم تضمين احتياجات الذات الصغيرة في هذا علم النفس المقدس، يتم تلبيتها ومتابعتها من خلال دمجها مع غرض الكيان بأكمله.

خلافاً لما تدعو إليه بعض الأصوات في علم النفس الحديث، فإن اللاوعي الفردي واحتياجاته ليسا "إلهاً"، كما أنهما ليسا مصدراً موثوقاً للتوجيه. فعلى سبيل المثال، أدى التركيز المفرط على الاحتياجات الفردية والإنسانية إلى قيام الثقافة الغربية بتدمير البيئة الكوكبية بطرق لم تكن معروفة في العصور السابقة. وفقًا لتقاليد علم النفس السامي القديم الذي ينتمي إليه يسوع، فإن عملنا ليس "اتباع مشاعرنا"، بل جعل مشاعرنا تتبعنا، وهي عملية تتضمن تطوير تواصل داخلي أفضل ببطء، حتى نعرف من هو "نحن" بالنسبة إلى "أنا" الحقيقي.

6. الذات الطبيعية وطبيعة الذات - سورة *91 :1-10*.

ومثل سورة الفاتحة، هذه سورة أخرى من السور المبكرة، تعود إلى الوقت الذي

كان فيه المجتمع المسلم صغيراً جداً ويعيش في مكة تحت الاضطهاد. العديد من السور المبكرة عبارة عن أناشيد أو مزامير كونية قصيرة، تشير إلى عجائب الخلق، فضلاً عن نظامه وتناسبه، وتطلب من مستمعيها التفكير فيما إذا كان من الممكن أن يكون هناك كائن واحد وراء كل ذلك. تنتقل سورة الشمس من النظر في توازن الضوء في الطبيعة، على غرار سفر التكوين 1، إلى النظر في التوازن والغاية التي تم خلقها في الذات النفسية، أو النفس باللغة العربية. إن تحذيراتها بشأن مخاطر دفن ثراء النفس تتناغم مع تحذيرات يسوع في الأناجيل حول "دفن موهبة المرء".

في إنجيل توما، وهو مخطوطة أخرى في مجموعة نجع حمادي، نُقل عن يسوع قوله: "إذا أخرجت ما بداخلك، فإن ما بداخلك سيخلصك". "إذا فشلت في إخراج ما بداخلك، فإن ما بداخلك سيقتلك" (لوجيون 70). هذا تعليق موجز على جميع أشكال الاستهلاك والسلوك الإدماني والقهري. بشكل عام، نحتاج إلى التحول من التفكير بأن وجود سلوك غير مرغوب فيه ومدمر للذات فينا هو "أمر سيء" إلى النظر إليه كفرصة للتواصل مع ذواتنا النفسية. ومع ذلك، ستستمر هذه الفرصة في الظهور بشكل أكثر إلحاحاً بالنسبة لنا نحن البشر، كأفراد وكجنس بشري كامل، إذا استمرينا في تجاهلها.

في الآية الأولى، يمكن أن تعني كلمة شمس، من الجذر السامي القديم ShM الذي رأيناه في الفصل الأول، "الشمس" أو أي شيء يسطع ويتصل بالصوت أو الضوء. كلمة ضُحَاهَا، من *zahiya*، والتي ترجمها يوسف علي بمعنى "الروعة المجيدة"، تعني التعرض للحرارة، أو أن يصبح المرء مكشوفاً أو ظاهراً. من الجذر السامي القديم DwH، بمعنى الظهور أو كشف الذات. في الآية الثانية، كلمة القمر، قمر، تأتي من جذر عربي يعني أن يكون أبيض. الجذر السامي القديم (QM) يعني شيئًا غير محدد الطبيعة وعاكسًا. الكلمة المترجمة إلى "يخفي"، وهي *"تَلَاهَا"*، تأتي من فعل *(tala)* يعني المتابعة أو التقليد أو المشي خلف. يشير جذرها السامي المقابل (TL) إلى شيء يحجب أو يتحرك مثل الظل.

في الآية الثالثة، الكلمة المترجمة "يوم" النَّهَارِ، مشتقة من الفعل *nahara*، بمعنى التدفق أو التدفق بوفرة، والذي أصبح يعني القيام بشيء ما في النهار. الكلمة المترجمة هنا بـ "المجد" هي جَلَّاهَا، من *jalla*، بمعنى أن يكون مهيبًا أو عظيمًا أو واضحًا. إنها مشتقة من الجذر السامي القديم GL، أي قوة توسعية تتكشف، مثل العجلة، أو كائن يظهر الفرح في حركته. في الآية الرابعة، كلمة "ليل" *(اللَّيْلِ)* مشتقة من الجذر السامي القديم LYL، بمعنى ربط الأشياء معًا أو تغليفها. لقد رأينا ما يعادلها بالعبرية *"layela"* في الجزء الأول من سفر التكوين في الفصل الرابع. الكلمة التي ترجمها يوسف علي بمعنى "إخفاء" هي يَغْشَاهَا، من الفعل *ghashiya*، بمعنى التغطية أو الظهور. وهي مشتقة من الجذر السامي القديم GSh، بمعنى اللمس أو الانقباض.

في الآية الخامسة، الكلمة المترجمة "السماء" هي *samaa'i*، من *sama*، الاسم

أو الصفة، وهو نفس جذر كلمة بسم الله، التي رأيناها في القسم الأول. يمكن أن تعني الكلمة أيضاً أن يكون عالياً أو مرتفعاً. يشير الجذر السامي القديم SM إلى أي مجال من مجالات النشاط. لذا فإن كلمة "اسم" تشير إلى العلامة التي تميز نشاط أو وظيفة شيء ما. كما أنها ترتبط بجذر ShM في معانيه المتعلقة بالصوت والاهتزاز كما ذكر أعلاه. إن الكلمة المترجمة إلى "بَنَا" هي في الواقع فعل "بناء"، بمعنى البناء أو التشييد، وهي مرتبطة بالجذر السامي "BN"، أي ولادة أو انبثاق أو تجسيد. في الآية السادسة، "أرض" هي كلمة الأرض، وهي مرتبطة بالكلمة العبرية *aretz* والكلمة الآرامية *arha*. الكلمة المترجمة إلى "انتشر" هي طَحَاهَا، من طحَ، بمعنى الانتشار أو التمديد.

بالانتقال إلى القسم المتعلق بالنفس، النفس، في الآية السابعة، نجد مرة أخرى ما يعادل الكلمة العبرية *nephesh* والآرامية *naphsha*، والتي تناولناها في ملاحظة سفر التكوين أعلاه. الكلمة المترجمة إلى "التناسب والنظام" هي مرة أخرى فعل سَوَّاهَا، بمعنى تشكيل شيء ما بشكل متوازن وصحي، مناسب لغرض معين. ويرتبط ذلك بالجذر السامي ShU، وهو شيء مؤهل لهدف ما ويميل نحوه. بقراءة الجذر على أنه SHA، يمكن أن يشير إلى كل من المياه الهادئة والدوامة، شيء قادر على أن يكون هادئًا أو جامحًا. في الآية الثامنة، كلمة "فَأَلْهَمَهَا"، التي ترجمها يوسف علي إلى "التنوير"، مشتقة من الفعل "التهم"، أي ابتلاع الطعام أو ابتلاعه بسرعة. الإلهام هو الغريزة الحيوانية أو الإلهام، وهو ما يتلقاه البشر من الواحد الأحد عبر النفخة الإلهية. الكلمة المترجمة إلى "خطأ" هي فُجُورَهَا، وهي مشتقة من فعل يعني التفكيك أو الحفر أو الخروج عن المسار الصحيح. أصلها السامي هو PhG، والذي يعني التمدد إلى حد كبير أو الانفصال، وبالتالي فقدان القوة والحرارة. والكلمة المترجمة "حق" هي تَقْوَاهَا، من فعل بمعنى يحمي أو يحفظ أو يصون. ويمكن ربطها أيضاً بالفعل قوة، بمعنى أن يكون قوياً أو أن يهب بريح قوية، وهو مرتبط بالقوي، أحد "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين".

الكلمة المترجمة إلى "نجاح" في السطر التاسع هي "أَفْلَحَ"، من الفعل العربي الرئيسي "فلاحة"، بمعنى زراعة الأرض، أو الكشف عن الصفات الداخلية، أو تحقيق شيء مزروع في المرء. الجذر السامي القديم المقابل هو PhL، وهو شيء معجز، ثمين وغامض. الكلمة المترجمة إلى "يطهر" هي زكاها، من الزكاة، بمعنى التنظيف والازدهار. يشكل ذلك أساس كلمة الزكاة العربية، والتي تستخدم للدلالة على تطهير إعطاء نسبة مئوية من دخل الفرد للفقراء. يجمع الجذر السامي القديم ZCh هذه المعاني المختلفة مع صورة تقليم النبات أو الشجرة حتى تتمكن من إنتاج المزيد. سنرى نفس الصورة في الفصل التالي في قول ليسوع. في السطر العاشر، الكلمة المترجمة إلى "يفشل" هي "خَابَ"، وهي مشتقة من فعل يعني أن يتم التراجع عنه أو الفشل. أما جذورها السامية السابقة فهي ChB، بمعنى التمركز و HB، بمعنى البقاء سراً أو مغلقاً. وأخيرًا، الكلمة المترجمة "فاسد" هي "دَسَّاهَا" من الفعل "دس" أي يخفي أو يدفن أو يخفي.

7. المقامرة بالذات.

تستند هذه النسخة إلى ترجمات حرفية سابقة لفلورنس ليدرير (1920)، وإي إتش وينفيلد (1880)، وجونسون باشا (1903).

8. القمر والبحر.

تستند هذه النسخة إلى الترجمة الحرفية للرقم 19 في المجموعة بواسطة

آر .أي. نيكلسون (1898: 76-79).

الفصل التاسع

1. تجربة في الاستقلال - سفر التكوين *1: 24-26*.

في الآية 24، تشير كلمة *totze’*، التي تُترجم عادةً إلى "إخراج"، إلى فعل يُحرك شخصية أو خيارًا معينًا. ثم ينمو هذا الخيار وينضج ويسلك مساره الخاص. تشير كلمة *behema*، التي تُترجم عادةً إلى "ماشية" أو "وحش"، إلى الحركة والضوضاء التي تحدث عندما يرتفع كائن حي من الأرض أو يمتد بعيدًا عنها. تشير كلمة *remes*، التي تُترجم عادةً إلى "شيء زاحف"، إلى الحركات الانقباضية التي تجمع أو تتراكم الأشياء. تشير عبارة *"leminah wayehi-khen"*، التي تظهر بأشكال مختلفة في هذا السرد وتترجم عادةً إلى "على غرار جنسه"، إلى نتيجة خارجية تتبع وتتطور من التعريف الأصلي لحقيقة أو فكرة داخلية حية، حرفيًا "نحو-داخل-بين-جنسه-يعيش بهذه الطريقة".

في الآية 25، تعني الكلمة المهمة *adamah*، والتي لم تُترجم في نسخة الملك جيمس، الاستيعاب العالمي الخالد والقوي (A) والتجميع والتجمع الكامل (DM) للحياة الإبداعية البدائية (AH). في أحد التفسيرات الرئيسية للجذر على أنه DAM، يمكن أن يكون كائنًا من "العصير أو النبيذ أو العصارة أو الجوهر". وفقًا لهذا التصور الكوني، لم يأتِ أي شيء في تطورنا الكوني من أي مكان سوى الكون نفسه.

تستحق عدة كلمات في الآية 26 مزيداً من الاهتمام. ترتبط كلمة *"adam"*، التي تُترجم عادةً إلى "رجل"، ارتباطًا وثيقًا بكلمة *"آدما"*. لا يشير ذلك إلى شخص ذي جنس ذكوري أو حتى إلى إنسان معين. وهذا يعني الاستيعاب الجماعي لنشاط الكون حتى الآن في شكل مستقر - التجربة في الوعي أو "النفس" التي تشمل كل ما سبقها. كان هذا من أجل حل تحدي فقدان النفوس الفردية للوعي بالمجتمع المقدس بأكمله للوجود، والذي حدث في التجربة السابقة (الآية 25).

كلمة *betzalmenu*، التي تُترجم عادةً إلى "على صورتنا"، تعني أيضًا "في الظل الكوني" أو "في حجاب". لا يعني ذلك صورة مرئية، بل يعني بالأحرى التجسيد المتحرك والمتنفس للوعي الكوني. كما يشير ذلك إلى شكل متحرك يتم إسقاطه بواسطة الضوء. ترتبط كلمة *kidmutenu*، التي تُترجم عادةً إلى "على صورتنا"، بالجذر DM أعلاه وتشير إلى شيء يتم استيعابه أو مزجه أو تحديده مع الكل. إنها "رابطة دموية" بين البشرية وكائن الكون، بما في ذلك الطريقة التي تتصور بها وتفكر وتتخيل. (للمزيد حول الأفكار السامية القديمة عن "الصورة"، انظر عملي اللاحق *"تأملات في سفر التكوين"*، 2003).

تشير كلمة *yirdu*، التي تُترجم عادةً إلى "امتلاك السيادة"، إلى قوة تشع بذكرى التنوع والتمايز، وهي قوة تنتشر وتتكشف وتشغل حيزاً بطبيعتها، وتتحرك بثبات

وتثابر في إرادتها الخاصة. ومع ذلك، فإن هذه القوة لا تُمنح "فوق" الكائنات التي خُلقت قبلنا، بل "معها" أو "فيها" أو "داخلها" (معنى حرف الجر العبري "ب"، *beth*). لا يوجد دليل على أن حرف الجر هذا يعني "فوق" بمعنى الهيمنة، في جميع النصوص العبرية. إن القوة الممنوحة للباطن الذي طوره الإنسان كانت تحمل كل هذه الصفات، مرة أخرى للأفضل والأسوأ، ولكنها مُنحت أيضًا القدرة على تذكر ما سبق بالإضافة إلى الأرض المقدسة للوجود التي جاء منها كل شيء. هل يمكنه تذكر كليهما في نفس الوقت؟ كان هذا هو التحدي الذي وضعه الكون لنفسه.

مع استمرار تطور الجانب الداخلي للبشر وازدياد تعقيده، ازداد ميل "الأنا" الصغيرة إلى نسيان مصدرها. هذا باختصار هو التاريخ الكامل للتطور النفسي للبشرية حتى الآن، وبشكل متسارع في العصر الحديث. ومع ذلك، لا تزال إمكانية التذكر الأعمق قائمة، وفقًا لرواة القصص والمتصوفين في هذا التقليد.

2. النظام القديم: كل فم مليء بعبارة *"أحبني!"*

تم استخراج هذه النسخة من بردية لينينغراد 1116B، واستندت إليها، من ترجمات حرفية لجون أ. ويلسون كما وردت في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955: 445) وأدولف إرمان (1927: 112-114).

3. الرعد يتكلم، الجزء الرابع.

وتستند هذه النسخة أيضًا إلى الترجمات الحرفية السابقة من اللغة القبطية لجورج دبليو ماكراي (1979: 231-255) وبنتلي لايتون (1987: 77-85).

4. مثل الكرمة والأغصان - يوحنا *15: 1-5*.

ومثل أقوال "أنا " الأخرى في إنجيل يوحنا، فإن هذا القول يشكل أيضاً جزءاً من إعداد يسوع لتلاميذه لرحيله. يأتي قسم "الكرمة والأغصان" كجزء من حديثه الأخير معهم، مباشرة بعد قسمي "الأعمال العظيمة" و"السلام الذي أعطيه لكم". لمزيد من المعلومات حول هذا الحديث الأخير، انظر بركات الكون (2006).

هنا ينسج يشوع أقواله حول المعاني المتعددة لكلمتي *gpeta'* و *shbishta'*، وهما الكلمتان اللتان تترجمان عادة إلى "كرمة" و "أغصان". يشير مصطلح *"Gpeta"* إلى أي قناة أو مجرى مائي، أو أي جسم مجوف للسماح بمرور شيء ما من خلاله أو لحماية الحياة أو إحاطتها أو الدفاع عنها. وهي مرتبطة بالجذر السامي (PhT) بقوة "الانفتاح" (انظر "بالقلب وباللسان" في الفصل الخامس). يشير مصطلح *"Shbishta"* إلى ما يستقبل شيئًا ما وينقله، من أجل إعادة تدفق الطاقة إلى حالته الأصلية. إذن، فإن الدافع الذي يبدأ بالخلق المقدس، والذي يعبر عن نفسه عبر تاريخ تطور الكون بأكمله، يعبر عن نفسه أيضًا في أفعال

كل كائن حي. عندما يتصرف المرء وهو يدرك هذا، فإنه يعبر عن انسجام القدوس، وانسجام الكل. يقول يسوع إنه عندما يتصرف الشخص بوعي محدود بالذات (*naphsha*، الموجود في الآية 4)، فلا يمكن أن يحدث شيء يحمل معه الشفاء والتعليم الذي جلبه.

ومن الكلمات الرئيسية الأخرى: في الآية الأولى، الكرمة "الحقيقية" هي *dashrara*، بناءً على

الجذر ShR، الذي يعبر عن معنى الاتجاه الصحيح، في الوقت والمكان المناسبين. كما ورد شكل من أشكال هذه الكلمة في القول المأثور "أنا الطريق والحق والحياة"، والذي ترجم في الفصل 13. الكلمة التي تُترجم عادةً إلى "فاكهة" في جميع أنحاء المقطع هي *pi're'*، وهي مشتقة من الجذر PhR، وتعبر عن الفكرة السامية القديمة للحركة الخارجية المؤكدة (Ph) أو النشاط (R). تم استخدام شكل من أشكال الكلمة في سفر التكوين 1 :22 و 1 :28 في التعبير *pheru urebu* ("كن وفيراً وكن مغذياً"). كما أنها مرتبطة بشكل غير مباشر بالكلمة المصرية القديمة التي اشتُق منها مصطلح "فرعون". الكلمة التي تُترجم عادةً إلى "مزارع" هي *palocha'*، والتي يمكن أن يشير جذرها أيضًا إلى جنين البذرة، أو شيء فريد أو خارق أو غامض.

في الآية الثانية، الكلمة التي تُترجم عادةً إلى "تثمر" هي *yohba* (المستندة إلى الجذر YHB)، والتي ترتبط بجميع كلمات الخلق الرئيسية في اللغة الآرامية، بما في ذلك *abwun* (الوالد الكوني لصلاة الرب) بالإضافة إلى أشكال من *aheb* (الحب الخلاق الذي يستخدمه يسوع في قوله "أحبوا بعضكم بعضًا كما أحببتكم"). إن عبارة "هو يأخذ بعيدًا" في نسخة الملك جيمس هي *"shoqel lah"* في اللغة الآرامية، والتي تعني في الواقع "أخذ أو إبعاد إلى داخلها"، وهي صورة للتقليم تعبر عن وظيفتها. الكلمة المترجمة إلى "تطهير" هي *mdake'*، والتي تعني تطهير شيء ما حتى يتمكن من تحقيق غرضه.

في الآية الثالثة، يقول يسوع إنه قد "طهر" تلاميذه من خلال تعليمه الكامل ومحادثاته معهم (*metul melta'*). وهذا يمكّنهم من إدراك أن الجزء المحدود من أنفسهم لا يقوم بالتمثيل.

وفي الآية الرابعة، يؤكد على هذه النقطة. الكلمة التي تُترجم عادةً إلى "يبقى" هي *qawaw*، والتي تشير من جذرها QW إلى القوة المقدسة التي تحرك كل الوجود بطرق لا يمكن التنبؤ بها. ترتبط هذه الكلمة الآرامية أيضًا بأحد "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"، وهو الاسم العربي القوي. إن الكلمات المترجمة "لا يستطيع أن يثمر من نفسه" موجودة في اللغة الآرامية *la' meshkcha' dtetel pi're' men napshah*، والتي تعني حرفيًا "لا يستطيع أن يجد ثمرًا ليعطيه من ذاته". الكلمة الأخيرة هي كلمة فكرنا فيها باستفاضة من خلال هذا الكتاب.

في الآية الخامسة، يلخص يسوع هذا التعليم الشعري بشكل جميل باستخدام جميع الكلمات والخصائص الرئيسية للاستعارة التي قدمها سابقًا.

5. هدية التواصل - متى *26: 27-28.*

كما في المقطع السابق من متى 26، فإن الكلمة الآرامية *shqal*، التي تُترجم عادةً إلى "أخذ" (كما في "أخذ الكأس") تعني أيضًا التوازن، والوزن،

والاحتضان أو التغليف، والانغماس في لفتة خاصة من التوحيد. في اللغة الآرامية، قد تعني كلمة *kasa'*، المستخدمة بمعنى "كأس"، أي غطاء مؤقت أو مكان إقامة أو ملابس أو مأوى مادي. وبالتالي، يشير ذلك إلى الجسد. (وهي مرتبطة أيضًا بالكلمة العربية اللاحقة "خسر" التي صادفناها في سورة القرآن العصر؛ انظر الفصل الرابع، الملاحظة النصية الرابعة.) كلمة *"wdiy"*، التي تُترجم عادةً إلى "أعطى الشكر"، يمكن أن تعني أيضًا مدح شيء ما أو الاعتراف به أو إعلانه. من جذورها AWD، تشير الكلمة إلى رغبة تعبر عن نفسها بشكل خارجي.

كلمة *sabw*، التي تُترجم عادةً إلى "أخذ"، قد تعني أيضًا إحاطة أو تغليف أو تحويل. قد تعني كلمة *"eshtaw"* التي تُترجم عادةً إلى "شرب"، الاستمتاع أو الاستهلاك أو الخضوع لحركة تأخذ المرء إلى أعماق أو أسس شيء ما.

وبالانتقال إلى الكلمة الرئيسية، *demy*، والتي تُترجم عادةً إلى "دم"، فمن المهم التأكيد، كما هو مذكور في الملاحظة النصية على مقطع سفر التكوين أعلاه، على أن الكلمة تشير حرفيًا إلى أي نبيذ أحمر أو عصير أو عصارة، بما في ذلك الدم. ترتبط جذورها ارتباطًا مباشرًا بكلمة *"adamah"* الموجودة في سفر التكوين 1، وهي الجوهر المستوعب للكون الذي انبثقت منه كل الحياة. تشير هذه الجذور إلى رابطة تجمع ما كان منفصلاً في السابق، مما يسمح للأجزاء بالاختلاط في الكل أو استيعاب الفردية في الجوهر العالمي. كما يشير ذلك إلى تراثنا الإنساني الذي أُعطي لنا في البداية الأولى، لرعاية أنفسنا والحفاظ عليها جنباً إلى جنب مع جميع المخلوقات الأخرى. قد تشير عبارة *"ddiyatiqi' chadta'"*، والتي تُترجم عادةً إلى "العهد الجديد"، إلى أي أمر أو وصفة أو قانون متجدد أو وفير أو متدفق، يلبي جميع الاحتياجات أو يوفق بين جميع المتناقضات. إن الإرث الإنساني المتمثل في التسامح والعفو كان أحد "أوصاف الوظائف" الأساسية التي أعطاها لنا القدوس في سفر التكوين. للمزيد حول هذا التفسير للعشاء الأخير، انظر الفصل الحادي عشر من كتاب الإنجيل الخفي (1999).

كلمة *sagiye*، التي تُترجم عادةً إلى "الأجل الكثيرين"، قد تعني أيضًا "بطريقة تستمر في النمو أو التوسع"، كما هو الحال في محيط فتحة الدائرة. كلمة *mete'shed*، التي تُترجم عادةً إلى "shed"، قد تعني أيضًا التدفق أو السكب، كما هو الحال من الخزان. كلمة *"shuwbqana"*، التي تُترجم عادةً إلى "يغفر"، قد تعني أيضًا إعادة شيء ما إلى حالته الأصلية، أو فك الارتباط أو احتضان الفراغ. قد تعني كلمة *"chtahe"*، التي تُترجم عادةً إلى "ذنوب"، أيضًا الخيوط المتشابكة، أو الإخفاقات، أو الأخطاء، أو الآمال المحبطة في الماضي. هاتان الكلمتان الأخيرتان هما نفس الكلمتين المستخدمتين في نسخة لوقا من صلاة الرب. (للمزيد حول هذا الموضوع، انظر المناقشة في أعمالي السابقة، 1990، 1999).

6. من أعماق الظل الإلهي - سورة *21 :87.*

تظهر هذه الآية من القرآن الكريم ضمن سورة أطول بكثير (سورة الأنبياء*)*.

بمعنى "الأنبياء")، والذي يسمي ويصف العديد من الرسل التاريخيين الآخرين قبل النبي محمد، بما في ذلك موسى وإبراهيم ويعقوب وداود وسليمان وإسماعيل وإدريس ومريم (والدة يسوع). وتلخص السورة (الآية 24) رسالة جميع هؤلاء الأنبياء قائلة: "وَمَا أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ مِن رَّسُولٍ إِلَّا نُوحِي إِلَيْهِ أَنَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدُونِ". إذ تؤكد السورة على أن رسلاً مختلفين جاؤوا إلى أناس مختلفين في أوقات وأماكن مختلفة وبلغات مختلفة، فإنها تدعوهم جميعاً (الآية 92) أمة واحدة، وهي كلمة غالباً ما تُترجم إلى "مجتمع" أو حتى "دين"، ولكنها تشير بوضوح إلى وحدة تتجاوز الأفكار المعتادة عن العرق أو الثقافة أو اللغة أو التنظيم الديني البشري. إِنَّ هَٰذِهِۦٓ أُمَّتُكُمۡ أُمَّةً وَٰحِدَةً وَأَنَا۠ رَبُّكُمۡ فَٱعۡبُدُونِ (الآية 92). كتب زميل لي من الصوفيين الأتراك ذات مرة كتاباً يؤكد على هذه النقطة بعنوان "الله ليس إلهاً"، ويقصد بـ "الله" مفهوماً بشرياً أو لاهوتاً أو مثالاً لشيء يتجاوز الكلمات واللغة والثقافة، أي الحقيقة.

اسم *Zan-Nunni* (الذي يُترجم عادةً إلى ذو النون) يعني حرفيًا "صاحب السمكة الكبيرة". قصة يونس في الإسلام تشبه إلى حد كبير القصة التوراتية. يتلقى يونس مهمة إلى نينوى لمحاولة جعل الناس هناك يعترفون بالكائن الواحد. يهددهم بعقاب إلهي إن لم يفعلوا. وقد تاب بعضهم بالفعل، فنجت المدينة بأكملها، لكن في ذهن يونس، لو لم يتب الجميع، لكان الله قد أهلكهم جميعاً. باختصار، شعر بأنه فقد ماء وجهه، فتخلى عن مهمته وذهب في رحلة طويلة بالقارب. أما الباقي فيتم كما هو في الكتاب المقدس.

كلمة *"zahaba"* مشتقة من جذر يعني "الابتعاد" و"التمسك بمعتقد"، أي معتقد يقود المرء بعيدًا عن المصدر. كلمة *"ghaza"* يمكن أن تعني الغضب أو الانزعاج أو الارتباك. وهي مشتقة من جذر سامي قديم (WTz) يحمل صوراً للصلابة والعض. يمكن أن تعني كلمة *zanna* التفكير، أو الاعتقاد، أو التخيل، أو التأكد من شيء ما، أو التخمين. بحسب الجذر السامي القديم، يشير ذلك إلى قدرة العقل على تقسيم الأشياء، ولكن عند القيام بذلك، يفقد خيط الوحدة.

إن عبارة *"لَّن نَّقْدِرَ عَلَيْهِ"*، التي ترجمها يوسف علي بمعنى "لا سلطان على"، مشتقة من الجذر QD، الذي رأيناه عدة مرات. إن كلمة القوة هنا هي واحدة من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"، وهي القدرة المقدسة (QA) التي تطبق نفسها على الأشكال الفردية من خلال التمركز حول نقطة (D) ثم تشع هذه القوة إلى الخارج (R). إنها صورة للقدرة الإلهية التي تعمل من خلال الطبيعة، وفي هذه الحالة العاصفة والأسماك، لإعادة الإنسان إلى الواقع. يمكن أن تعني كلمة *"فَنَادَىٰ"* النداء أو الإعلان أو الدعوة أو الصراخ. وهي تأتي من جذر سامي (ND) يشير إلى المنفى والهروب من الذات، وهو نتيجة للانقسام المفرط.

كلمة الظُّلُمَاتِ، التي تُترجم عادةً إلى "الظلام"، يمكن أن تعني أيضاً المشقة أو البلاء أو الغموض. من الواضح أنها ترتبط بالجذر السامي القديم (TzL) الذي يعني الظل أو الصورة. لقد وجدنا الصيغة العبرية، *tzalm*، في وقت سابق من هذا الفصل في سفر التكوين 1 :26. ويستخدم نفس الجذر في الكلمة الأخيرة من الآية، وهي مِنَ الظَّالِمِينَ، والتي ترجمها يوسف علي بمعنى "خطأ". ويعني حرفياً "من أو داخل الظل الكثيف أو الظلام". إن "الخطأ" هنا يأتي من تجسد نَفَس الواحد في "ظله"، كجزء من تجربة الاستقلال، لدرجة أنه ينسى أنه جزء من التجربة الإلهية. تشير كلمة إِنِّي، التي تُترجم عادةً إلى "في الواقع" أو أحيانًا "انظر"، أيضًا إلى الفردية، ومن خلال الجذر السامي القديم (IN) إلى كل ما يحرم الآخرين من أجل مصلحة المرء الخاصة. كلمة كُنتُ، التي ترجمها يوسف علي بمعنى "كان"، مشتقة من الكلمة العربية *kana*، والتي تعني الوجود أو الحدوث أو وقوع شيء ما. وهي مرتبطة بصيغة الأمر كن*!* الذي يستخدمه الواحد للخلق. من خلال جذرها السامي القديم KN، تعني الكلمة إحداث شيء ما من خلال الطبيعة، أي الوجود المادي. لا يبدو أن اللغة العربية الفصحى تحتفظ بكلمة العيش والوجود المكونة من جذر "الحياة" (HH) كما هي في اللغة العبرية (على سبيل المثال، انظر الملاحظة النصية رقم واحد في الفصل الثاني عشر).

تشير كلمة *"ذكر"* (وتُكتب أيضًا dhikr) في العنوان إلى ممارسة الصوفية للذكر التي تتضمن عادةً شكلاً من أشكال عبارة *"لا إله إلا الله"*، سواء كانت تُنشد أو تُقال أو تُغنى أو تُتنفس أو تُحس ببساطة. يستخدم ذكر يونس هنا الصيغة التالية: "لا وجود إلا أنت، الطاهر النقي، المستحق الوحيد للثناء". التعبير الأخير هنا هو سُبْحَانَكَ، وهو مرتبط مباشرة بسبحان الله، وهي عبارة مقدسة أساسية في التصوف. الجذر السامي القديم لكلمة سبحان هو SB، والذي يرتبط بـ *saba* و *sebyanach* لـ يشوع، أي الرغبة والاستعداد للواحد. عندما نلمس مكان سبحان الله في داخلنا، فإننا نلمس تلك الصورة الإلهية الأصلية، النقية والملوثة، التي أعطيت لنا في البداية الأولى.

في عام 1980، عندما كنت أزور الصوفيين في باكستان مع مجموعة من الطلاب الآخرين، شاركنا شيخ "ذكر يونس"، والذي تم بطريقة غير عادية. في الطابق العلوي من مقهاه، كنا نعد حبوب البن مع كل تكرار للعبارة، بدلاً من استخدام سبحة الصلاة. بدأت جميع الحبات في وسط دائرة كنا نجلس فيها معًا. عندما انتهت جميعاً، دفعناهم إلى المركز وبدأنا من جديد. لقد كانت صورة جيدة لمحاولة اكتشاف "الصورة الإلهية" للفرد، والخوض في أعماق إنسانيته، كما يمكن للمرء أن يتخيل. كما أن ترنيم يونس في جوف الحوت يقدم صورة حية لإنسان كامل "من الأعماق" يعيد قلبه إلى المصدر، بعيدًا عن فكرة جامدة لماهية "إنجاز مهمة".

7. أنا وأنت.

تستند هذه النسخة إلى الترجمات الحرفية السابقة من الفارسية التي قامت بها فلورنس ليدرير (1920) وإي إتش وينفيلد (1880).

الفصل العاشر

1. عادتان من عادات الإنسان - سفر التكوين *1: 27-28.*

كما ذكر في الفصل السابق، فإن كلمة *betzelem* في الآية 27، والتي تُترجم عادةً إلى "على الصورة"، تشير أيضًا إلى حجاب أو ظل أو إسقاط لكامل الكائن الواحد والمتعدد (إلوهيم) في "مادة" الكون المستوعبة (أداما). إن تكرار هذا التعبير مرتين يدل على مدى أهمية مفهوم الحجاب والطبقات الذي أخذه راوي قصة سفر التكوين في الاعتبار.

إن الاستخدام المستمر للجنس المذكر لأول إنسان من قبل العديد من المترجمين يتناقض مع التأكيد الواضح على أن هذا الحجاب أو الإسقاط حدث منذ البداية في نمطين: *zakhar* و *neqeba*. تشير كلمة *zakhar*، التي تُترجم عادةً إلى "ذكر"، من خلال جذورها إلى كل ما له علاقة بالذاكرة والتذكر، وبالفعل الذي ينمو ويرتفع وينقش أو يفرغ، وبما هو واضح وجلي. وهو مرتبط بالعبارة العربية المقدسة اللاحقة، الظاهر، أحد "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين". تشير كلمة *neqeba*، التي تُترجم عادةً إلى "أنثى"، إلى ما له علاقة برعاية الجديد، والرحابة، والفراغ الإبداعي، وكل ما هو مجوف أو كهفي. يرتبط هذا بالكلمة العربية المقدسة المتأخرة "النقيب"، وهي صفة الحفاظ على مكان أو مجتمع مقدس أو صيانته.

تؤكد الكلمتان على أن طرق الوعي التي تشيران إليها بريئة ونقية وخالية من التدخل من قبل أنماط أخرى من الوجود أو الفعل، أي التثاقف الآخر. بحسب هذه القصة، كانت هذه أولى الصفات على مستوى الأنواع لـ "الذكر" و "الأنثى". كانت "طرق المعرفة" هذه موجودة داخل كل إنسان (أو الوعي البشري) ويمكن أن تظهر في تركيبات مختلفة في شكل فرد حقيقي. لا علاقة لها بأي جنس هو المهيمن أو ما هي الأدوار المناسبة لكل منهما. إنها تتعلق كلياً بالإحساس الحسي بما تعنيه الاختلافات في الوعي والتجسيد لتحقيق غرض الكون.

في الآية 28، تشير كلمة *barekh*، التي تُترجم عادةً إلى "مبارك"، إلى النفس المقدس *(ruach)* ويمكن أن تعني أيضًا التنفس برحمة أو الانحناء نحو شيء ما برحمة. ويؤكد الراوي على ما سيأتي لاحقاً، كما يكرر الكلمة المستخدمة سابقاً بمعنى "قال" *(yo'mer)*، والتي يمكن أن تعني أيضاً الإشعاع بالصوت والطاقة نحو شيء ما.

تشير الكلمات التالية إلى انجذاب الكون نحو مبدأ يمكن أن يجسد الوعي الكامل بوعيه. تشير كلمة *"khibshuha"* المثيرة للجدل، والتي تُترجم عادةً إلى "إخضاع"، إلى نار مركزية وداخلية (KhB)، وحرارة وضوء (ASh)، مما يُمكّن شيئًا ما

عن طريق قوة الضغط. وبقراءة أخرى لجذوره (ShU)، فإنه يشير أيضًا إلى فداء شيء ما، ومساعدته على تحقيق غرضه في الحياة (على غرار اسم Yah-Shua، "يا، قدوس، يفدي").

العبارة *uredu bi*-، والتي تُترجم عادةً إلى "وتكون لها سيادة على"، تقول بوضوح "تكون لها سيادة مع أو جنباً إلى جنب مع أو بجانب". كما ذكرنا سابقاً، لا يوجد دليل على أن حرف الجر العبري (أو السامي) *b* (حرف باء) يعني "فوق"، بمعنى الحكم على. ويبدو أن هذا قد تم افتراضه ببساطة، عندما تمت ترجمة النصوص العبرية إلى اللغات الغربية (اليونانية واللاتينية)، من قبل أولئك المتحالفين مع المسيحية "الإمبريالية" التي أسسها قسطنطين. لا يمكن المبالغة في تقدير الأضرار البيئية والبشرية التي لحقت تاريخياً بسبب سوء الفهم الجاهل أو المتعمد لهذه النقطة.

إن طبيعة "التجربة" البشرية، وقدرتها على الاحتفاظ بوعي ما سبق، بالإضافة إلى قدرتها على العمل بظل "الإرادة الحرة" التي يمتلكها كائن الكون نفسه، كانت بالطبع مسارًا خطيرًا للتطور. يمكن للوعي البشري الانعكاسي أن يتجاوز ذاته اللاواعية وغرائزه وقدراته الداخلية الأخرى التي هي إرث من باطن الكائنات القديمة - بما في ذلك النباتات والأسماك والطيور والحيوانات. ربما يكمن هنا مصدر جميع "الأمراض" الجسدية والنفسية، فضلاً عن علاجها المحتمل. كما سنرى في الفصل التالي، على الرغم من الصعوبات المحتملة، فإن صوت القدوس الذي نقله راوي قصة سفر التكوين لا يزال يصف هذا التطور بأنه "ناضج (أي مبارك) بما فيه الكفاية".

2. الطيور، التماسيح، النشوة، الشوق.

نسخ تستند إلى بردية هاريس 500 (المتحف البريطاني 10060، الوجه الرابع 1-7، الوجه الخامس 6-8)، وشقيقة القاهرة 25218، الأسطر 6-10، وبردية بيتي الأولى، الوجه الخلفي ج الرابع 6-الخامس 2 مع ترجمات حرفية من قبل أدولف إرمان (1927: 243-248) وجون أ. ويلسون كما وردت في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955: 467-469).

3. أغنية عن الحب - نشيد الأناشيد *4:8-5*.

في الآية الرابعة، قد تعني كلمة *hishba'ti*، التي تُترجم عادةً إلى "أُبلغك"، أيضًا القسم أو التأكيد بيمين، أو الاستحواذ. إن عبارة *ma-ta'iru uma-te'oreru*، والتي تُترجم عادةً إلى "لا تُثير ولا تُوقظ"، تأتي من نفس الجذر 'WR، والذي يشير إلى عاطفة عمياء، وحماسة داخلية ونار تُنتج الفوضى وتؤدي إلى فقدان النور والعقلانية. كما يشير ذلك إلى العري أو الجلد العاري.

تشير كلمة *ahaba* إلى قوة غامضة من الحب أو الصداقة المانحة للحياة والتي تنمو تدريجياً من الداخل ثم تنتشر إلى الآخرين. إنها تتطور من مجرد الرغبة في التملك إلى الرغبة في المشاركة بإخلاص. لقد وجدنا شكلاً آرامياً لهذه الكلمة، وهو *aheb*، في قول يشوع "الكرمة والأغصان" في الفصل التاسع.

وتظهر جذور هذه الكلمة أيضاً لاحقاً في العبارات العربية المقدسة *"المعبود الله"* و *"ma'abud lillah* لله": الواحد هو عملية الحب، أو أن كل حب هو من أجل الواحد أو العودة إليه.

إن كلمة *"shettechpatz"*، التي تُترجم عادةً إلى "حتى يشاء"، يمكن ترجمتها بشكل أفضل إلى "حتى تختار"، أو "حتى يتم وضع أسسها وأعماقها بشكل آمن". تشير جذور الكلمة أيضاً إلى الانحناء والتذلل، وإلى إيجاد المتعة أو الرغبة لدى الآخر. إن عبارة *"benot yerushalaim"*، والتي تُترجم عادةً إلى "بنات أورشليم"، لها أيضًا طبقات أخرى من المعنى. قد يكون *Benot* أي طفل أو سليل أو تلميذ في المستقبل. وهي مرتبطة بالكلمة التي تعني تجسيد الذكاء الداخلي (*bina*) والتي صادفناها سابقًا في سفر الأمثال. إلى جانب كونها اسم المدينة، تشير كلمة *yerushalaim* أيضًا إلى الخوف أو الاحترام لتدفق السلام أو الوئام (*shalom*).

قد تشير كلمة "*ola* " في الآية الخامسة، والتي تُترجم عادةً إلى "يصعد"، إلى أي فعل صعود أو تسلق أو ارتفاع أو رفع، وكذلك إلى أوراق الشجر أو الأوراق التي ترتفع بنفس الطريقة. تشير كلمة "*midbar*"، التي تُترجم عادةً إلى "البرية"، أيضًا إلى أي مساحة مفتوحة من الأراضي العشبية أو المراعي التي تمتد دون قيود. كلمة *mitrappeqet*، التي تُترجم عادةً إلى "الاستناد على"، يمكن أن تعني أيضًا الراحة أو الاستعادة أو الشفاء أو الإصلاح أو التعافي. تشير الجذور (RPh) إلى حركة تجديدية تعمل كدواء أو علاج. يستخدم نفس الجذر في اسم الملاك رافائيل، وكذلك في اسم أحد "أسماء الله الحسنى التسعة والتسعين"، وهو اسم الرفيع. كلمة "*dodah*"، التي تُترجم عادةً إلى "محبوب"، يمكن أن تعني أيضًا وعاء الحب المختار أو الزهرة.

يمكن ترجمة عبارة *tachat hattappuach*، التي تُترجم عادةً إلى "تحت شجرة التفاح"، أيضًا إلى الأسفل أو في أعماق الذات. كلمة تفاحة "*tappuach*" تأتي من جذر (NphH) مرتبط بكلمة التنفس الفردي، أو الذات، والتي منها لدينا الكلمة العبرية *nephesh*. إن كلمة "*orartikha*"، التي تُرجمت في نسخة الملك جيمس إلى "رفعك"، هي نفس الكلمة المذكورة أعلاه في الآية الرابعة، والتي تعني إثارة أو تحفيز أو إشعال عاطفة عمياء. كلمة "*shamma*"، التي تُترجم عادةً إلى "هناك"، تحمل معنى "داخل"، "داخل هناك"، وبشكل أكثر تأكيدًا، "في ذلك المكان بالذات". وهي مرتبطة بالكلمة التي تعني الدهشة أو الإذلال. كلمة "*chibbelatkha*"، التي تُترجم عادةً إلى "أنجبتك"، تحمل عددًا من المعاني: الربط أو الوصل، المخاض أثناء الولادة، الولادة المؤلمة، التدمير أو التخريب.

4. صلاة من أجل البذور والخبز والماء.

كانت سومر تقع في أقصى جنوب شرق ما يُعرف اليوم بالعراق. كقوة سياسية، استمر تأثيرها الأكبر من حوالي 3100 إلى 2100 قبل الميلاد، على الرغم من أن علومها واقتصادها وتنظيمها السياسي ودينها استمرت في التأثير على الشرق الأوسط لفترة أطول بكثير.

إنانا ودامو زي هما العاشقان النموذجيان في الشرق الأوسط اللذان أثر حبهما العاطفي وانفصالهما، بما في ذلك موت داموزي وولادته من جديد (أحيانًا)، على الأساطير اللاحقة مثل أسطورة أست وأوساري المصريين (إيزيس وأوزيريس بأسمائهم اليونانية). كما رأينا، ربط السومريون أيضاً بين إنانا والخلق والزراعة والنمو. تم تحديد داموزي بالقطعان ورعي الأغنام. لقد وحّد زواجهما المقدس هذين النمطين من الحياة في علاقتهما بالطبيعة. كان من الممكن ترتيل هذا الجزء الصغير من ترنيمة أطول بكثير كجزء من حفل "الزواج المقدس". وربما كانت هذه هي الطريقة التي تم بها استخدام نشيد الأناشيد أيضاً، وفقاً لبعض العلماء اليهود. الترجمة الحرفية التي استندت إليها نسختي مأخوذة من إس. إن. كرامر كما وردت في

مجموعة ج.ب. بريتشارد (1955: 642).

5. مع انفتاح الكون وانغلاقه - متى *7:7*.

كلمة "*sha'lu*"، التي تُترجم عادةً إلى "اسأل"، قد تعني أيضاً الصلاة بشدة أو الاستجواب. تشير الجذور إلى خط يربط بين عنصرين أو خط مستقيم مرسوم من عنصر إلى آخر. تشير كلمة "*netiyheb*"، التي تُترجم عادةً إلى "تلقي"، أيضًا إلى فعل إثمار قوة داخلية مولدة. هذا هو نفس الحب والتعاطف الغامض والمتنامي، المرتبط بالكلمة العبرية "*ahaba*"، الذي صادفناه في نشيد الأناشيد. تتعمق هذه القوة تدريجياً - من الاحترام إلى الصداقة، ومن الصداقة إلى الحب، ومن الحب إلى المصدر المقدس للحب.

في العبارة التالية، تشير كلمة *b'aw*، التي تُترجم عادةً إلى "يبحث"، إلى بحث أو استفسار قلق، وهو بحث يفيض مجازيًا بنفاد الصبر. إنه فعل داخلي يسعى إلى إكمال نفسه بمعنى مادي. تشير كلمة *teshkchuwn*، والتي تُترجم عادةً إلى "العثور"، إلى قوة الطبيعة في التجديد، وإلى الشكل المتجسد للنار المتعاطفة (ASh) التي صادفناها مرات عديدة من قبل. هنا، يجد الفعل، الذي يبدأ بالنظر إلى الخارج، السكون والاكتمال من خلال الاتصال بما هو وراء المظاهر، النار الداخلية للحياة في جميع الكائنات. يشير أحد الجذور (ShCh) إلى صورة قوة تصل إلى حالة من السكون بعد أن يتم فكها أو تحريرها.

في العبارة الأخيرة، قد تعني كلمة *quwshw*، التي تُترجم عادةً إلى "طرق"، نصب خيمة، أو ضرب أوتار آلة موسيقية. تشير الجذور إلى شعور بالبراءة، واستعداد لأن يكون المرء مبتدئاً. كما يشيرون إلى حالة داخلية واسعة وغير مشوشة تسمح باتخاذ أي قرار أو القيام بأي إجراء أو إصدار أي ملاحظة ببساطة وقوة. ترتبط كلمة *netptach*، التي تُترجم عادةً إلى "مفتوح"، بالكلمة التي صادفناها في الفصل الخامس ككلمة شفاء ("Ethphatah - انفتح").

6. حاجباها خطفا قلبي.

تستند هذه النسخة إلى مختارات من قصائد سعدي من ترجمة حرفية من الفارسية بواسطة ر.م. ريدر في مجموعة جيمس كريتزيك (1964: 236).

7. أكواب ونبيذ.

تستند هذه النسخة إلى رقم 72 من "غزليات من ديوان حافظ"، التي ترجمها جاستن هانتلي مكارثي، وهي مخطوطة غير منشورة، وقام بترجمتها إتش. ويلبرفورس كلارك (1891).

الفصل الحادي عشر

1. أن تأكل وأن تؤكل - سفر التكوين *1: 29-31.*

بإمكان الذات البشرية النامية استيعاب شخصية وطباع الكائنات الأخرى - سواء ميولها الجديدة أو ذكرياتها الأقوى لما كانت عليه. بحسب راوي قصة سفر التكوين، فإنّ الذوات النفسية الداخلية الأخرى لا تستطيع استيعاب سوى التجديد المانح للحياة، وشخصية الكائنات الأخرى. على الرغم من أن لكل منهم شخصيته الخاصة، إلا أنه لا يستطيع "التهام" شخصية الآخر ودمجها في نفسيته. وبهذه الطريقة، أصبح الإنسان يحتوي على الجوانب الداخلية وشخصية جميع الذوات السابقة، وفقًا لهذه القصة.

إن كلمة *lakhem*، التي تُترجم إلى "لحم" في نسخة الملك جيمس، هي نفس النموذج الأصلي للطعام والخبز والفهم، "ابنة" *Hokhmah,* ، التي صادفناها سابقًا. يشير ذلك إلى أي طعام، وليس بالضرورة مادة، يمكن للكائنات الحية استيعابه مباشرة في أجسامها من الحكمة المقدسة. إنه ليس منتجاً حيوانياً على وجه التحديد. وجدنا ما يعادلها الآرامي، *lachma*، في الفصل السادس.

وقد صادفنا سابقًا كلمة "' *eseb*"، والتي تُترجم عادةً إلى "عشب" في الآية 11. ويعني ذلك أيضاً جميع الإبداعات والأعمال والجهود والتضحيات أو القرابين التي يقدمها عالم النبات بأكمله. في الآية 11، رأينا سابقًا عبارة *zoreha zera*، والتي تُترجم عادةً إلى "إنتاج البذور". هذه هي الطفرات البدائية، والانحرافات عما سبق، والتي تبدو غريبة أو دخيلة تمامًا مقارنة بالكائنات التي حملتها. هنا نصادف مبدأ التنوع الهائل في الكون: لا يوجد نصلان من العشب متشابهان - لا يمكن اعتبار أحدهما نسخة طبق الأصل أو مستنسخًا من الآخر، ناهيك عن "طفله". وبعبارة أخرى، وفقًا للراوي، فإن هذا النوع من الروابط غير موجود في هذه الكائنات. كصفة من صفات الوعي البشري، يمكن مقارنة ذلك بالشخصية، التي يمكن أن تتفوق في التنوع والحداثة مع تمسك ضعيف بالماضي.

بالمقارنة مع ذلك، هناك كلمة *hetz* (التي تعود أيضًا من الآية 11)، والتي تُترجم عادةً إلى "شجرة". تشير جذورها إلى مادة نامية ذات حدود أقوى وأكثر صلابة، ولهذا السبب تعمل على تجميع العناصر في كائنات تعبر عن جوهرها بشكل أوثق، سواء كانت ثمارًا أو أطفالًا. بحسب راوي قصة سفر التكوين، فإن كليهما على علاقة أوثق وأكثر ترابطاً مع "والديهما" من تلك الكائنات التي تحمل ببساطة المزيد من الحداثة. كصفة من صفات الوعي البشري، يمكن مقارنة ذلك بالشخصية، التي تظل أكثر استقرارًا وتؤسس قوة وموثوقية معينة تجعل العلاقات الأكثر ترابطًا ممكنة.

في الآية 31، نجد خروجاً عن الصيغة المعتادة التي تنهي

"الأيام" الأخرى. بدلاً من أن نجد كل شيء "*tob* " (ناضج، مناسب للحظة)، نجدهم "*tob me'od*"، والتي ترجمتها نسخة الملك جيمس إلى "جيد جداً". ومع ذلك، يمكن أن تعني كلمة *me'od,* أيضًا "بقدر الإمكان" أو "إلى درجة عالية" أو "ملء مداها بالكامل"، أي "كافٍ". يشير ذلك إلى إجراء أو عملية، بمجرد اختيارها من بين احتمالات متعددة، يجب أن تتبع مسارها. وتشير الجذور أيضاً إلى حريق متصاعد منه الدخان - لا يمكن استعادة الدخان. كان الخلق، إن صح التعبير، "جيداً بما يكفي في الوقت الحالي".

2. أعد خلق المياه المتصاعدة.

تستند هذه النسخة الموسعة من النسخ السومرية والأكادية إلى النص الذي قام ستيفن لانغدون بنسخه ونقله حرفيًا في مجموعته من الطقوس البابلية (1913: 99-102).

تشير الإشارة إلى ارتفاع منسوب المياه إلى أن داموزي قد نزل تحت طوفان الموت ويرقد نائماً في الحبوب المغمورة. في هذه النسخة من القصة، ينزل داموزي إلى العالم السفلي في الانقلاب الصيفي ويصعد مرة أخرى في الانقلاب الشتوي. وفي نسخ أخرى من القصة، يخون إنانا، فتتركه في العالم السفلي.

3. أغنية عن الحب، الجزء الثاني - نشيد الأناشيد *8 :6-7*.

إن كلمة *shimeni*، التي تُترجم عادةً إلى "ضعني"، مشتقة من نفس الجذر ShM الذي صادفناه سابقًا (خاصة في الفصل الخامس، "اسمع الصوت"). كفعل، يمكن أن يعني النقش، أو الاهتزاز أو الرنين، أو وضع نصب تذكاري أو علامة خارجية. كلمة "*khachotam*"، التي تُترجم عادةً إلى "ختم"، يمكن أن تشير أيضًا إلى علامة انطباع تم إحداثه أو رمز يعلن أن هناك كائنًا أو قوة أعظم بكثير مخفية وتعمل من وراءها. كما يشير إلى الضمان، أي شيء يثبت صدق أو نزاهة ما يشير إليه. وهي مرتبطة بالكلمة العربية ″خاتم″، المستخدمة في التعبير القرآني ″خاتم النبيين″، في إشارة إلى النبي محمد باعتباره الضمان أو الدليل على جميع الرسائل النبوية التي جاء بها أسلافه. كلمة *libbekha*، التي تُترجم عادةً إلى "قلب"، ينبغي أن تكون مألوفة أيضاً الآن. إنه مركز الشجاعة والعاطفة والجرأة والرغبة والمودة أو الإحساس. وهو أيضاً ما يبقى دائماً "في المنزل"، إن صح التعبير. كلمة *zero'ekha*، التي تُترجم عادةً إلى "ذراع"، تعني أيضًا القوة أو السلطة، أي شيء يغادر المركز وينتشر ويتشتت. إنه ما يعنيه "مغادرة المنزل" وكل ما يستتبعه ذلك.

كلمة "*azza*"، التي تُترجم عادةً إلى "قوية"، تعني أيضاً شرسة وعنيفة وجريئة وحازمة. تشير الجذور إلى القوة الحسية والمادية للطبيعة التي تتضاعف بإضافتها إلى نفسها، من خلال كائنين يصبحان واحدًا. ترتبط هذه الكلمة أيضاً بقوة الطبيعة وخصوبتها. ويصبح المقابل العربي لهذه

الكلمة أيضاً واحداً من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين" - العزيز. كلمة *"mawet"*، التي تُترجم عادةً إلى "الموت"، تعني أيضًا الذبول والتحلل والعودة من خلال فعل التبادل إلى وحدة الوجود الكوني الذي جاء منه الكائن (المكافئ العربي في "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"، المميت). لقد صادفنا سابقًا كلمة الحب، *ahaba*، باعتبارها القوة الغامضة التي تنمو وتوحد من الداخل، والتي تريد أن تشارك نفسها أكثر من أن تمتلك شيئًا ما.

في العبارة التالية، يمكن أن تعني كلمة "*qasha*"، التي تُترجم عادةً إلى "قاسٍ"، أيضًا ثقيلًا، صعبًا، مربكًا، عنيدًا، متصلبًا، ولا يمكن فكه. كلمة "*sh'ol*"، التي تُترجم عادةً إلى "قبر"، تعني أيضاً العالم السفلي، أو مملكة الموتى، أو الأعماق أو الهاوية. تشير جذورها إلى دوامة، مكان يتناوب فيه الهدوء والهذيان، فضلاً عن كونه مكاناً للأسئلة والأجوبة. تشير كلمة "*qin'a*" التي تُترجم عادةً إلى "الغيرة"، إلى جانب آخر من جوانب الرغبة في التواصل مع الكون. يمكن أن تكون هذه الرغبة متلهفة وحسودة، فهي تريد أن تمتلك وتستعيد، إنها عاطفة متوترة ومربكة غالباً ما تصاحب الحب الأعمق (*ahaba*).

في العبارة الأخيرة من الآية السادسة، تأتي الكلمات *reshafeha rishpei*، والتي تُترجم عادةً إلى "جمر النار"، من نفس الجذور التي تعني شرارة أو لهب أو برق أو حمى أو وباء. وهي مرتبطة، بمعنى مادي أكثر، بالتطور البدائي (RSh) في الضوء والحرارة الذي بدأ الكون. وكذلك الكلمة التالية *"esh"*، التي لم تُترجم في نسخة الملك جيمس، والتي تشير إلى النار على أنها قوة حياة متنامية ومنشطة في كل كائن حي (مرتبطة بكلمتي *"asher"* و *"asherah"*). وأخيرًا، يظهر جانب آخر من هذه الصورة في كلمة "*shalhebetyah*"، والتي تُترجم عادةً إلى "اللهب". من جذورها، تشير هذه الكلمة إلى الإشراق والنار والحب (HB) الموجودة داخل أي شكل (BTh)، على سبيل المثال، في المسكن قبل النار التي بدأت الكون.

في الآية السابعة، تشير كلمة "*mayim*"، التي تُترجم عادةً إلى "مياه"، بشكل مباشر إلى مياه التدفق البدائية في سفر التكوين 1. كلمة *rabbim*، التي تُترجم عادةً إلى "كثير"، يمكن أن تعني أيضًا عظيم، وفير، قوي أو كافٍ. يمكن أن يشير الجذر RB أيضًا إلى ما يرعى أي شيء، على سبيل المثال، في العبرية *rabbi* (الرعاية من خلال التعليم) أو العربية رب العالمين، والتي رأيناها في سورة الفاتحة في الفصل الخامس. إن عبارة *yukhelu lekhabbot*، والتي تُترجم عادةً إلى "إخماد"، تعني فهم شيء ما أو إدراكه أو التغلب عليه أو استيعابه إلى الحد الذي يتم فيه كبحه أو احتواؤه أو قمعه أو إخماده. تشير كلمة *neharot*، التي تُترجم عادةً إلى "فيضانات"، إلى تدفق مختلف عن *mayim*: إنه تيار أو نهر أو تيار من الضوء، وهو الذي يرشد ويضيء وينير في مسار مباشر. وهو مرتبط بالكلمة الآرامية "*nuhra*"، التي استخدمها يسوع في كثير من الأحيان، وكذلك بالكلمة العربية "من الاسماء الحسنى" النور. كلمة *yishtefuha*، التي تُترجم عادةً إلى "يغرق"، يمكن أن تعني أيضًا أن يسكب بغزارة، أو يفيض، أو يغسل، أو يطغى، أو يستمر دون توقف.

في الجزء الأخير من الآية، يمكن أن تعني كلمة *yitten*، التي تُترجم عادةً إلى "أعطِ"، أيضًا "استئجار"، كما هو الحال في استئجار مسكن. تشير كلمة "*aish*"، التي تُترجم عادةً إلى "رجل"، بشكل أدق إلى الفردية الفكرية وممتلكات الإنسان. تجمع كلمة "*aish*" بين الجذرين AI و ASh، وهما مركز فردي ينمو ويدرك ويفهم بنفسه، أي الإنسان الذي لديه إحساس متطور بالفردية. يُستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى الإنسان في قصة سفر التكوين 2، بعد إزالة "الضلع" من *adamah*, ، ويصبح الإنسان *aish* وكذلك *aisha* (المبادرة الإبداعية)، والتي تُترجم عادةً إلى "امرأة". للمزيد حول هذا الموضوع، راجع كتابي الصادر عام 2003 بعنوان *"تأملات التكوين"*.

4. الرعد يتكلم، الجزء الخامس.

وتستند هذه النسخة أيضًا إلى الترجمات الحرفية السابقة من اللغة القبطية لجورج دبليو ماكراي (1979: 231-255) وبنتلي لايتون (1987: 77-85).

5. القيامة – يوحنا *11 :25*.

كلمة *nuwchama’* ’، التي تُترجم عادةً إلى "القيامة"، قد تعني أيضًا الراحة أو السكون أو مسكن السلام أو الهدوء. وعلى وجه التحديد، تشير الجذور إلى تجربة سلام عميق وإبداعي يحدث بعد فترة طويلة من الاضطراب (NUH) وينبع من الإحساس المقدس الموجود في "أنا" كل كائن (ChMA). ويمكن أيضاً قراءة الجذور للإشارة إلى حياة متجددة، أو تغيير مسكن المرء، أو العثور على قطيع جديد. نجد أيضًا هذه المجموعة المتناقضة من المعاني في الكلمة ذات الصلة التي يستخدمها يشوع بمعنى "يعيش"، لاحقًا في المقطع: *niche’*'. الكلمة التي تُترجم عادةً إلى ميت هي"*muwt*"، وهي شكل آخر من الكلمة العبرية *mawet*، الموجودة في مقطع نشيد الأناشيد أعلاه. يمكننا قراءة الجذور MWT على أنها تنتقل من وجود واحد مكون (M) عبر بوابة غامضة (W) نحو هدف (Th) هو أصل الخلق.

6. هدية الوردة.

تستند هذه النسخة إلى رقم 98 من "غزليات من ديوان حافظ"، التي ترجمها جاستن هانتلي مكارثي، وهي مخطوطة غير منشورة، وقام بترجمتها إتش. ويلبرفورس كلارك (1891).

7. الحب بعد الموت.

تستند هذه النسخة إلى الترجمة الحرفية للرقم 35 في المجموعة بواسطة

آر .أي. نيكلسون (1898: 136-139).

الفصل الثاني عشر

***1*. العودة - سفر التكوين *2: 1-3*.**

في الآية الأولى، كلمة *ikhulou*، التي تُترجم عادةً إلى "منتهي"، تعني حرفيًا "سيصبح/كان منتهيًا تمامًا"، وهي مبنية على الجذر KL، الذي يعني الاكتمال. كما رأينا سابقاً (على سبيل المثال، في خلق الضوء)، يشير هذا الشكل من الفعل إلى أنه من خلال تطور تدريجي، تحول شيء ما من إمكانية إلى فعل، وأن المستقبل قد فعّل اتجاهاً في الحاضر، مما جعله حقيقة واقعة. إن "نداء التشجيع من المستقبل" الذي يوجهه الكون يتسبب في أن تتكشف قصته بطريقة لا تتكرر أبداً. تشير كلمة "*tzeba'am*"، والتي تُترجم عادةً إلى "مضيف"، إلى أمر أو توجيه يميل نحو تحقيق غرض معين.

في الآية الثانية، كلمة *yekhal*، التي تُترجم عادةً إلى "انتهى"، تعني بشكل أكثر تحديدًا "تم تفعيله بالكامل" وترتبط بكلمة KL الأخرى في الآية الأولى. إن عبارة *mela'khto 'asher 'asa*، التي تُرجمت في نسخة الملك جيمس على أنها "عمله الذي صنعه"، تصف تركيبة أو إبداعًا ("*asa*) يجسد نار الحياة البدائية ('*asher*) من خلال الرؤية والمثل العليا والمبادئ الحاكمة و"أستطيع" (*mela'kht*) للكون.

كلمة *yishbot*، التي تُترجم عادةً إلى "استراح"، تعني استعادة الذات أو العودة إلى حالتها الأصلية أو نقطة انطلاقها (ShUB) بطريقة تُكمل وتُتمم شيئًا ما بالتعاطف (Th). تصبح هذه الكلمة اسماً لأي فترة من فترات التذكر والعودة إلى الأصل. يشكل هذا أساس كلمة "*shabbat*"، والتي غالباً ما يتم تحويلها إلى الإنجليزية باسم "ساباث". وهي مرتبطة من حيث الجذر بكلمة "سبعة". كما ذكرت في ملاحظة سابقة، أدين لصديقي العزيز الحاخام آرثر واسكو بفهم "سبعة" كرقم مقدس، ليس كاتجاه (مثل الشمال والجنوب والشرق والغرب والأعلى والأسفل)، ولكن كحركة عودة، والانتقال من "الخارج" إلى "الداخل".

في الآية الثالثة، كلمة *yebarekh*، التي تُترجم عادةً إلى "مبارك"، تعني أيضًا، كما رأينا سابقًا، التنفس بالرحمة، والتنشيط بالروح. تشير كلمة *yeqaddesh*، التي تُترجم عادةً إلى "مقدس"، إلى تخصيص أو فصل شيء ما لغرض محدد، وإلى التركيز أو تهيئة الأرضية لشيء ما، وإلى إنشاء نقطة مركزية أو محور أو دافع يدور حوله كل شيء.

***2*. النظام الجديد: الجميع يتنفسون مثل أي شخص آخر.**

تم استخراج النسخة من عدة نصوص مصرية على التوابيت (متحف القاهرة 28083، 28085 و28094) من ترجمات حرفية لجون أ. ويلسون كما وردت في مجموعة جيمس ب. بريتشارد (1955: 7-8) وج. هـ. بريستيد (1933: 221).

3. أجنحة الشفاء في معبد التنوع - إشعياء 6: 1-2.

ارتبط هذا النص، ونصوص أخرى مماثلة، على سبيل المثال في حزقيال 1، بممارسة صوفية يهودية مبكرة تهدف إلى الصعود إلى *merkabah*، أو مركبة العرش الخاصة بالقدوس. تصف بعض قراءات هذه النصوص هبوطاً متناقضاً قبل أن يتمكن المرء من الصعود، وهو مرجع أربك بعض العلماء. بالنسبة لي، يبدو أن هذا يشير بوضوح إلى الحاجة إلى "النزول" إلى *nephesh*، أي الذات النفسية الفردية بكل تنوعها، قبل أن يتمكن المرء من "الصعود" وربط كل الفردية في صورته الإلهية بالذات النفسية (*neshemah*) في استسلام طوعي للوحدة. للمقارنة، انظر "وجوه النفس الثلاثة"، في الفصل الثامن.

في الآية الأولى، يمكن أن تعني كلمة "*er'eh* " التي تُترجم عادةً إلى "رأى"، أيضًا الشعور بالانبهار بشعاع من القوة، وخاصةً الوصول إلى حالة رؤيوية. تشير كلمة *adonai*، التي عادة ما تُترجم بشكل غامض إلى "الرب"، من خلال جذورها إلى القوة الأساسية للوحدة (A) التي تقسم نفسها (DN) من أجل إعطاء الحياة والطاقة (I)، وبعبارة أخرى، التنوع المقدس. ترتبط كلمة *yosheb*، التي تُترجم عادةً إلى "جالس"، بنفس الكلمة التي رأيناها في سفر التكوين: العودة إلى حالتها الأصلية. كلمة *kisse'* ، التي تُترجم عادةً إلى "عرش"، يمكن أن تعني أيضًا القمة أو الذروة أو التلخيص أو تراكم كل شيء أو أي شيء. تشير كلمة "*ram*"، التي تُترجم عادةً إلى "عالي"، إلى أي حركة مستقيمة ترتفع من مركز وتملأ الفراغ بطريقة مباشرة للغاية. تشير كلمة "*nisa'* "، التي تُترجم عادةً إلى "مرفوع"، إلى أي حركة غير مستقرة وعابرة ودوارة، أو إلى شيء ما، لكونه ضعيفًا وغير مستقر، يحتاج إلى أن يُحمل ويُرفع.

تشير كلمة *shulaw*، التي تُترجم عادةً إلى "قطار"، إلى كائن متوازن، حيث تكون جميع أجزائه متناسبة وتتبع قوانين متناغمة، مثل حافة الرداء التي تتبع المركز الذي تنشأ منه حركتها. كلمة *mele'im*، التي تُترجم عادةً إلى "ممتلئ"، تعني أيضًا الفيضان أو الإشباع أو الإكمال. تشمل الصور المتعلقة بجذور هذه الكلمة: وضع حجر كريم في إطاره بحيث يتناسب تمامًا، بالإضافة إلى تكريس شخص في منصب ديني. تشير كلمة "*hekhal*"، التي تُترجم عادةً إلى "معبد"، أيضًا إلى أي مكان أو طريقة للقيام بالأشياء تستوعب السلطة، وتضغط الحياة، وتتسبب في أن تثمر تلك الحياة.

تشير كلمة *serafim* في الآية الثانية، والتي تُترجم إلى "الملائكة السرافيم " في نسخة الملك جيمس، من خلال جذورها (ShRPh) إلى جميع قوى الشفاء والإصلاح والتعافي والفداء والتجديد، إلى مصدر جميع الأدوية والعلاجات. إن هذه الهبة الكونية هي من اختصاص ما يسميه العقل العبري القديم بالملائكة. كلمة "*omedim* "، التي تُترجم عادةً إلى "فوق"، يمكن أن تعني أيضًا التجمع بالقرب من شيء ما أو حوله أو في اتحاد معه. كلمة *mimma'al*، التي لم تُترجم في نسخة الملك جيمس، تعني النمو أو التمدد أو الامتلاء بشيء ما، كما لو كان تطورًا طبيعيًا.

كل قوة شفائية ممتدة *shesh kenafayim*، والتي تُترجم عادةً إلى "

ستة أجنحة". يشير مصطلح "*Shesh* " إلى عدد يتناسب أو يقيس أو ينسجم مع ما هو مطلوب. يمكن أن تعني كلمة "*Kenafayim* " أي طرف أو حافة أو حدود تمتد وتنتشر، مثل الجلد، من قوة مركزية بدائية. ترتبط الكلمة من خلال الجذر (NPh) بالكلمة التي تعني النفس، *nephesh*. تشير كلمة *shtayim*، التي تُترجم عادةً إلى "اثنان"، أيضًا إلى ما يؤدي إلى التغيير والتنوع، أو إلى الانتقال من حالة إلى أخرى، أو إلى الانقسامات الأولية في الكون. كلمة *yekhasseh*، التي تُترجم عادةً إلى "مغطى"، يمكن أن تعني أيضًا إخفاء أو ستر أو إخفاء عيب أو غفران أو سد أي ثغرات ضرورية. وهي مرتبطة بالكلمة المستخدمة بمعنى "العرش"، وهو المكان الذي تتصالح فيه جميع المتناقضات. كلمة "*fanaw*"، التي تُترجم عادةً إلى "وجه"، تعني أيضًا الحضور أو المظهر أو الجو أو الجانب الخارجي للكائن الحي. وهي مرتبطة بالكلمة العربية "فناء"، وهي الممارسة الروحية المتمثلة في "المحو". من خلال ملء ما هو ضروري في كيانهم، تُظهر قوى الشفاء كيف يعمل الشفاء.

كلمة *raglaw*، التي تُترجم عادةً إلى "أقدام"، تعني أيضًا جميع أعضاء الحركة والعاطفة، أي شيء يحرك كائنًا حيًا (RG) ويرتبط بالحركات المدارية والدائرية في الكون بأكمله. تشير كلمة "*ofef*‘"، التي تُترجم عادةً إلى "يطير"، أيضًا إلى أي حركات صعودية أو توسعية أو تحليقية، سواء كانت داخلية أو خارجية. وتنتج هذه النتائج عن تنوير الغرائز وتطهيرها، كما لو كانت بالنار، وتطهيرها من الوزن الزائد.

4. حول العمل والراحة - متى *11: 28-29.*

في الآية 28، تحمل كلمة *taw*، التي تُترجم عادةً إلى "تعال"، معنى العشاق الذين يجتمعون معًا لأول مرة. كلمة "*la’ya’* ‘"، التي تُترجم عادةً إلى "العمل"، تعني أيضاً أن يكون الشخص متعباً أو منهكاً أو متعباً للغاية. إن عبارة *shqiylay mawble’* ، التي تُترجم عادةً إلى "مثقلة"، تعني بشكل أدق أن تكون متشابكًا ومحاطًا برغبة (وهو نفس الجذر الذي صادفناه في نشيد الأناشيد). لقد تحولت هذه الرغبة إلى عبء، عبء يستمر في التضخم والتوسع. إن كلمة "‘ *aniychkhuwn*"، التي تُترجم عادةً إلى "أمنحك الراحة"، هي شكل آخر من نفس الكلمة (*nuwchama*) التي صادفناها في قول يسوع "أنا القيامة" في الفصل السابق. إنها راحة الوجود، ونقطة توازن، وراحة وهدوء بعد اضطراب مستمر. وهو أيضاً سلام يتجه نحو هدف، هدف يتمثل في التوجيه والصحة. الشكل الأساسي لهذه الكلمة هو *nyach*، والذي يستخدم في التأمل.

في الآية 29، يواصل يسوع حديثه بلعبة على كلمات الآية السابقة. بدلاً من الانغماس في الأعباء التي يخلقها الرغبة في امتلاك شيء ما، يوصي بالانغماس في *niyry*، وهي كلمة تُترجم عادةً إلى "نير"، ولكنها تعني أيضًا أي عمل مرتبط بالإضاءة والنور (المرتبط بالكلمة العبرية *aor*) وكذلك إعداد حقل ليكون جاهزًا للزراعة. تشير كلمة *iylapw*، التي تُترجم عادةً إلى "تعلم"، من خلال جذورها إلى عجلة أو دوامة من

الطاقة العقلية التي تسعى إلى فهم أو استيعاب الوجود.

إن التعبير *makiykh ‘no’ bleby*، والذي يترجم عادة إلى "متواضع القلب"، هو تعبير آرامي يعني تليين التصلبات الداخلية والعوائق التي تحول دون الشعور. تُستخدم نفس الكلمة التي تعني "الوداعة" في التطويبة الثالثة في متى 5:5. إن كلمة *napshatkhuwn*، والتي تُترجم عادةً إلى "نفوسكم"، هي شكل آخر من كلمة *naphsha*، وهي الذات النفسية اللاواعية التي صادفناها على نطاق واسع في القسم الثاني.

5. انطقوا اسم الوحدة ـ سورة 112.

يستخدم هذا النص الصوتي ( ) للأصوات المحذوفة أو [ ] للأصوات المضافة عند ترتيل السورة بالطريقة التقليدية.

كلمة *"قول"* التي تُترجم عادةً إلى "يقول"، تعني أيضاً الإقرار أو التعليم أو الدعوة أو الدعم. تشير جذورها إلى صوت الطبيعة، وخاصة صوت الرياح. ترتبط الكلمة والحرف *hu*، والتي تُترجم عادةً إلى "هو"، بالجذر السامي القديم (U) الذي يشير إلى نَفَس الوجود الذي يأخذنا من الوجود إلى العدم. أصبحت هذه النهاية تُعرف بأنها ضمير المفرد المذكر بحلول الوقت الذي تم فيه إضفاء الطابع الرسمي على اللغة العربية؛ لم يكن الأمر كذلك في وقت سابق.

إن كلمة الله، التي رأيناها بأشكالها المختلفة في أماكن أخرى، ترتبط مباشرة بأسلافها ألاها (الآرامية)، وإلوهيم وإلوها (العبرية) وإيلات (الأوغاريتية، الكنعانية القديمة). جميعها تتمحور حول الجذر EL أو AL، مما يشير إلى وحدة الوجود. تُستخدم هذه الكلمة كأداة تعريف (مكافئة لكلمتنا *"the"*) للإشارة إلى أن كل كائن متنوع يجد طابعه المميز في الوحدة الكونية. لا توجد فردية مطلقة خارج هذه الوحدة الأكبر والمترابطة. في جذر البذرة AL، يجد المرء قوة مع حركة واسعة النطاق تميل نحو هدف ما. ويوازن هذا الجذر LA، الذي يشير إلى العدم المطلق. إنها حركة بلا هدف، خط ممتد إلى ما لا نهاية، إلى العدم. حتى في "لا" الوجود، توجد الوحدة. تشير كلمة *"أحد"*، والتي تُترجم عادةً إلى "واحد"، إلى كل شيء منفرد ومتميز يتم رسمه أو استخراجه من أشياء كثيرة. تشير جذورها المركبة القديمة إلى الحياة العاطفية والإرادة في الكون (AH) والتي تؤدي إلى قوة التمايز والتنوع (AD). وبعبارة أخرى، فإن الوجود والوحدة اللذين تتحدث عنهما السورة هما الواحد والواحد. يتلاشى التمييز بين الحلولية والتجاوزية عند هذه النقطة. باعتباره أحد "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"، يعبر الأحد عن ذلك الجانب من المقدس الذي نشعر فيه بأننا جزء من وحدة الواقع الغامضة التي لا يمكن معرفتها. هذا ليس "واحدنا" مقابل "واحد" أي شخص آخر. نحن في قلب هذه الوحدة. إن الصفة التكميلية للوحدة، وهي *"الواحد"*، تعبر عن التجربة القائلة بأن "الله في قلوبنا". للمزيد حول هذا الموضوع، اطلع على عملي في "أسماء الله الحسنى الـ99".

،" كتاب الحياة الصوفي (2005).

في العبارة الثانية، تأتي كلمة "صمد"، التي غالباً ما يترجمها يوسف علي على أنها "المطلق الأبدي"، من جذر يعني التحدي، والمقاومة، والإنقاذ، والتمديد، وتوفير كل ما هو مطلوب أو الوفاء بالنطاق الكامل لأي قواعد أو عادات أو تدابير. أطلق الصوفي الأندلسي ابن عربي في العصور الوسطى على هذه الصفة، التي تعد أيضاً واحدة من "الأسماء الحسنى التسعة والتسعين"، اسم "الملجأ والدعم العالمي".

في الآية الثالثة، تستند كلمتا يلد و يولد، اللتان تُترجمان عادةً إلى "يلد" و "مولود"، إلى جذر سامي قديم يعني إنجاب طفل. وقد استُخدمت بصيغة عبرية في المقطع من نشيد الأناشيد في الفصل العاشر. يشير الجذر LD إلى أي شيء يولد أو ينتشر أو يتكاثر - وهو توسع في الوفرة ناتج عن الانقسام - بما في ذلك أي جوانب محصورة للعائلة أو النسب أو العرق. إن الوحدة التي نتحدث عنها لا تخضع لمثل هذه الانقسامات: فكل شيء متصل دائماً وفي حالة تواصل.

في الآية الرابعة، تستند كلمة يكن إلى الجذر السامي (KN) بمعنى تثبيت أو تكوين أو إرساء شيء ما في جسم. بحسب القرآن الكريم، فهي الكلمة التي نطق بها القدوس لخلق الكون (على سبيل المثال، انظر سورة مريم، 19 :35، كن فيكون). إن عبارة لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ، التي تُترجم عادةً إلى "لا مثيل له" أو "لا شيء مثله"، تعني أيضًا أنه لا يوجد شيء متساوٍ أو على قدم المساواة أو مكافئ. قد نتحدث عن الوحدة، أو وجود الكون، أو الواحد، أو حتى الإلهة، لكن كل هذه ليست سوى استعارات ورموز تشير إلى حقيقة تتجاوز الفلسفة، واللاهوت، والتصوف، والميتافيزيقا، والروحانية، والممارسة الروحية. لا أحد يملكها، ولا أحد يستطيع أن يدعي فهمها تماماً. لكن المرء يعرف نفسه متى ما كانت عيناه وأذناه مفتوحتين.

6. ينحني الجميع عندما يمر الصديق.

تستند هذه النسخة إلى مختارات من قصائد سعدي من ترجمة حرفية من الفارسية بواسطة ر. م. ريدر في مجموعة جيمس كريتزيك (1964: 237).

7. الزيارة والهدية.

تستند هذه النسخة إلى الترجمات الحرفية السابقة من الفارسية التي قامت بها فلورنس ليدرير (1922) وإي إتش وينفيلد (1880).

الفصل الثالث عشر

1. اسم جديد لكائن الكون - سفر التكوين *2 :4*.

يمكن أن تعني الكلمة العبرية "*toledot*"، والتي تُترجم عادةً إلى "أجيال"، الأصل أو النسب أو السلالة أو سجل العائلة أو علم الأنساب. من خلال مجموعتها المزدوجة من الجذور، تشير إلى علامة أو رمز أو هيروغليفية أو قصة (ThO) ولدت وتتكشف لغرض إرضاء رغبة أو غرض ما (LDTh). كلمة "*behibbare'am*" هي شكل آخر من كلمة "*bara*" التي بدأت بها هذه القصة: وهي استخلاص المعلومات من المجهول إلى المعلوم. وهو مرتبط بالاسم العربي "الجميل" الباري. تشير كلمة "*asot*"، التي تُترجم عادةً إلى "صنع"، إلى إرساء الأعماق أو الأسس أو المبادئ التأسيسية لشيء ما، أو التحرك نحو هدف لا يقاوم.

كما نوقش سابقًا، فإن الكلمة الغامضة *yhwh* (أو التي تُترجم إلى جميع حروف العلة، IHU/OH) والتي تُترجم عادةً إلى "الرب"، تعتبر في التقاليد اليهودية اسمًا مقدسًا للغاية بحيث لا يمكن نطقه. إنها بالتأكيد لا تشبه على الإطلاق الصيغ المكتوبة لـ "يِهْوَهْ" أو "يهوه" التي يستخدمها المسيحيون غالبًا. كما ذكرنا سابقاً، فإن لها العديد من الجذور المشتقة والمعاني الصوفية، وذلك بسبب تشابك الجذور مع بعضها البعض. يشير الجذر المزدوج HH إلى الحياة الكونية، والنَفَس، والنَفْس، والكائن المجرد المضاعف في القوة. كفعل، يمكن ترجمة هذا الجذر إلى "أن يكون كائناً". يسبق هذا الجذر الصوت (I) الذي يشير إلى قوة أظهرت حياة مفهومة وكذلك إلى ماضٍ بلا حدود. يرتبط الحرف باليد البشرية، وبالإشارة بإصبع السبابة. في منتصف جذر HH يتم وضع الحرف العبري *waw* (أو كما ينطق اليوم بشكل شائع، *vav*)، مما يجمع بين إمكانيات صوتي o و u الإنجليزيين. هذه علامة على وجود رابط كوني بين الوجود والعدم، بين العين والأذن، الباب الذي يحول نمطاً من الوجود إلى آخر.

يعلق دي أوليفيه (1815) على أن الجذر HH "يوجد بين ماضٍ بلا أصل ومستقبل بلا حدود". وبالتالي فإن هذا الاسم الرائع يدل بالضبط على "الكائن الذي هو الذي كانٍ والذي سيكون" (II: ص 68). ويشير أيضًا إلى أنه إذا تم تحويل ما كان من المفترض أن يكون أصوات حروف العلة النقية إلى أشكال قاسية من الحروف الساكنة (كما في شيء مثل يِهْوَهْ)، فإن الاسم سيشير إلى كارثة أو وجود بائس، وليس نعمة. ويتكهن بأن هذا قد يكون أصل حظر نطق هذا الاسم.

أدين مرة أخرى لصديقي الحاخام آرثر واسكو بالتفسير القائل بأن النطق الخفيف للحروف الساكنة بدون حروف متحركة يحاكي بشكل وثيق صوت أنفاس المرء. لذا، وكما أوضح الحاخام آرثر في بعض الخلوات التي شاركنا في قيادتها، لا يمكن في الواقع "نطق" الاسم، لأن أقدس "اسم" هو صوت أنفاسنا، الذي يربطنا في التذكر بأنفاس

القدوس.

2. قوة ومجد المادة المظلمة - إشعياء *6 :3.*

في كلمتي "*weqara’* " و"‘*amar*"، نرى المزيد من أشكال كلمات "القول" الإبداعية التي وجدناها في سفر التكوين 1 :3-4، الأولى تحمل معنى النقش، والثانية تعني إشعاع شيء ما إلى الوجود. كلمة *qadosh* هي شكل آخر من كلمة *qaddesh*، والتي استخدمت لتسمية يوم السبت في سفر التكوين 2 :3. عادة ما يتم ترجمتها إلى "مقدس"، وتشير أيضًا إلى نقطة مركزية أو محور أو تركيز أو دافع يدور حوله كل شيء، بالإضافة إلى تخصيص شيء ما لغرض معين أو تهيئة الأرضية لحدوث شيء ما. تم استخدام شكل آرامي للكلمة (*netqadash*) في السطر الثاني من صلاة الرب. للاطلاع على تفسير "الاسم الذي لا اسم له" *yhwh*، انظر الملاحظة رقم واحد أعلاه.

ترتبط كلمة "*tzeba’ot*"، التي تُترجم عادةً إلى "الجيوش"، في كثير من الأحيان بحركة النجوم أو الملائكة. تشير الجذور إلى شيء يتجاوز الحدود المادية، ويكسر قيود الماضي، ويكون واضحًا ومشرقًا (TzA) أثناء تقدمه وتحركه (BA) نحو مستقبل لا اسم له (Th).

في السطر الأخير، ترتبط كلمة *melo’* ، التي تُترجم عادةً إلى "ممتلئ"، بالكلمة التي رأيناها في الآيتين السابقين: إنها ما يُشبع جميع الاحتياجات، وهي وفيرة وقوية ومُثمرة. كلمة *kebodo*، التي تُترجم عادةً إلى "المجد"، يمكن أن تعني أيضًا الوزن أو الثروة أو التقدير أو، بمعنى مجازي أكثر، النفس. تشير جذورها إلى قوة مركزية تعمل من أعماق الوجود أو من داخل جميع الكائنات التي تمتلك القوة والنور والوفرة. هذا "المجد العظيم" يسطع من نفس كل الوجود، وفقًا لهذا المقطع. ربما يمكن القول إنها النسخة المتحولة من كلمة "*choshekh* " في سفر التكوين 1 :2 حيث تجد مكانها ضمن قصة الخلق المستمرة.

3. يا حياة التنفس - متى *6 :9-13* ولوقا *11 :2-4.*

كلمة "*abwun*"، التي تُترجم عادةً إلى "أب"، يمكن أن تعني أيضًا "الوالد"، أو "الأب والأم"، أو "الأب والأم"، أو من جذورها، "الكل" (A) ولادة (B) لغز (U) في شكل

(N). كلمة *tzebyanakh* في السطر الرابع، والتي تُترجم عادةً إلى "إرادة"، يمكن أن تعني أيضًا رغبة القلب أو الثقة. وهي مرتبطة بالكلمة الآرامية "*saba*"، التي يستخدمها يسوع عندما يوافق على شفاء شخص ما ("إن شغف الواحد يأتي من خلالي" - وهو تعبير يترجم عادة إلى "سأفعل").

في السطر السادس، قد تعني الكلمات *washbuwq...shbaqn*، والتي تُترجم عادةً إلى "يغفر"، أيضًا فك الرباط، أو احتضان الفراغ، أو العودة إلى حالته الأصلية. تستخدم نسخة متى كلمة "*chawbayn* " كهدف لهذا الإفراج، والتي تُترجم عادةً إلى "الديون". وتعني الكلمة أيضاً الماضي الخفي أو الممتلكات المسروقة. عند قول الصلاة، يضيف المسيحيون الآراميون اليوم من معظم الطوائف تقليديًا الكلمة البديلة من نسخة لوقا إلى هذا السطر (*chtahayn*).

هذه الكلمة، التي تُترجم عادةً إلى "ذنوب"، يمكن أن تعني أيضاً الإخفاقات، والأخطاء، والآمال المحبطة، أو الخيوط المتشابكة.

يستخدم السطر السابع عبارة *’wla’ ta’lan lnesyuwna*، والتي تُترجم في نسخة الملك جيمس إلى "لا تدخلنا في تجربة". لكن الآرامية تقول: "ولا ندخل في النسيان". يمكن أن تعني كلمة "*nesyuwna’* " أيضًا الانغماس في المظاهر السطحية أو المادية، وهي صورة نسيان المصدر. في الجزء الثاني من السطر، يترجم كتاب الملك جيمس عبارة "*’ela’ patzan men bisha*" " إلى "لكن نجنا من الشر". كما رأينا سابقاً، فإن المعنى السامي لكلمة *bisha’* يعني العمل غير الناضج، أو ما هو خارج وقته المناسب، أو ما استمر بعد الوقت المناسب. كلمة "*patzan* " تعني أيضاً تخفيف القبضة، أو تحرير أو كسر الختم الذي يربط المرء.

في السطر الأخير، يمكن أن تعني كلمة *teshbuwchta’*، التي تُترجم عادةً إلى "المجد"، أغنية أيضًا، وخاصة تناغم النجوم كما تصوره التراث الأصلي للشرق الأوسط. عبارة "*l’alam ‘almiyn*"، والتي تُترجم عادةً إلى "إلى الأبد"، تعني حرفياً "من اجتماع إلى اجتماع". تم تناول جميع الكلمات الأخرى بشكل أو بآخر في أماكن أخرى من هذه الملاحظات. للحصول على مناقشة أكثر اكتمالاً لصلاة غنية بالمعنى، يرجى الاطلاع على أعمالي السابقة وخاصة صلوات الكون (1990)، والصلاة الأصلية (2000) والإنجيل الخفي (1999).

4. بركة النار الصافية والنعمة الخفية - 1QS 2:2a-4a.

هذه البركة هي شكل مختلف من البركة الواردة في سفر العدد 6: 24-26 (ترجمة الملك جيمس): "يُبارِكُكَ الرَّبُّ ويَحرُسُكَ. يُضيءُ الرَّبُّ بوَجهِهِ علَيكَ ويَرحَمُكَ. يَرفَعُ الرَّبُّ وجهَهُ علَيكَ ويَمنَحُكَ سلامًا." لقد قمت بإعادة ترجمتها من النسخة العبرية لمخطوطة قمران الطائفية (1QS) التي قام بها مارتن أبيج (1999-2007، أكوردانس).

في السطر الأول، كلمة *barekkhah* هي شكل آخر من كلمة البركة التي وجدناها في سفر التكوين 1 :22 و 1 :28. يمكن تفسيرها على أنها تنفس مغناطيسي، مما يساعد الكائن الحي على الانحناء والاستسلام لغايته في الحياة. لقد رأينا أيضًا كلمة "*tob* " سابقًا - "الخير" الذي يُنظر إليه على أنه ناضج وجاهز لتحقيق الغرض المقدس للفرد.

في السطر الثاني، تعني كلمة *yshmorkha* الحماية أو الحفظ، كما لو كان ذلك بكرة من الضوء أو النار. كلمة *r’wh*، وهي كلمة أخرى تعني "الشر" في اللغة العبرية، تعني ما هو معوج أو هش بشكل غير طبيعي مقارنة بحالته الطبيعية. هذه صورة للنفس الذي لا يستطيع إيجاد مساره الطبيعي بسبب التصلبات الداخلية، وبالتالي يعبر عن فعله بطرق عصبية.

في السطر الثالث، كلمة *libkhah* هي شكل آخر من الكلمة التي صادفناها سابقًا بمعنى "القلب"، وهو مركز شغف المرء وطاقته. كلمة "*sekhl* " تعني الفهم، والوعي، والتأمل، والذكاء، أو

الحكمة.

في السطر الرابع، تعني كلمة *yachonkhh* أن تمنح أو تكشف ما كان مخفياً، وخاصة القوة أو الفضيلة. كلمة "*d'at* " تعني المعرفة أو البصيرة أو أي فهم للتنوع والحضور الذي يلبي غرضًا معينًا. كلمة "' *olamym* " هي الصيغة العبرية للكلمة الآرامية "*alam*"، والتي صادفناها في نهاية صلاة يسوع. تشير جذورها (ALM) إلى تجميع أي شيء - العصور والأزمنة والظروف والمستويات. هنا، وفي العديد من الصلوات العبرية، يشير ذلك إلى التجمع الأول الغامض والقديم - الخلق والزمن الذي سبق الخلق. غالباً ما يتم ترجمتها بمعنى أفلاطوني (وليس سامي) بمعنى "أبدي".

في السطر الأخير، يمكن أن تعني كلمة *chasadyw* (المشتقة من كلمة *chesed*) الحب، واللطف، والإحسان، والفضل، والرحمة، والنعمة، أو الجمال. وهذه كلمة سامية أخرى تعني الحب. هذا الحب هو فعل صامت وسري يتعاطف مع الآخر، ويوفر له مكاناً للمأوى والملجأ. كلمة "*shlom* " هي شكل آخر من أشكال كلمة السلام أو السعادة. مجازياً، هي النغمة التي توحد وتنسق الأصوات التي كانت تُسمع سابقاً على أنها متنافرة. في التقاليد الصوفية اليهودية، يشير ذلك أيضاً إلى اكتمال الإمكانات قبل الخلق، سلام مثمر بدلاً من سلام فارغ.

5. الطريق، البوصلة، الوقود - يوحنا 14 :6.

ترتبط الكلمة الآرامية "' *uwrcha* "، والتي تُترجم عادةً إلى "طريق"، بالكلمة الآرامية *nuhra*، التي تعني الضوء، وكذلك بالكلمة العبرية القديمة *aor*. هنا، يقول يسوع إن ربط الذات الصغيرة بالذات الأكبر، باستخدام جوه للدعم، يوفر نورًا يكشف عن طريق، ويظهر إمكانية خفية، ويكشف عن طريقة عملية لم تكن معروفة من قبل. تشير كلمة "*shrara'* "، التي تُترجم عادةً إلى "الحقيقة"، إلى حل أو تحرر، وانفتاح دائرة، وشيء صلب ومتوافق مع الانسجام الكوني، مع الإيقاع المدروس لأغنية الكون. إن مفهوم "*Shrara'* " يشبه مفهوم الاتجاه الصحيح الذي صادفناه سابقًا في صلاة "*Ashem Vohu* " الزرادشتية في الفصل الرابع. إن كلمة "*chaye'* "، التي صادفناها بأشكال أخرى مرات عديدة، تكشف مرة أخرى عن قوة الحياة، أو الطاقة الحيوانية أو البدائية التي تسود الكون والطبيعة. للحصول على ترجمة للسياق الأوسع المحيط بهذا القول، وغيره من الأقوال في حديث يسوع الأخير مع تلاميذه، انظر كتابي الصادر عام 2006 بعنوان *"بركات الكون"*.

6. الطريق المفتوح - سورة 5 :48ب.

تحتوي هذه السورة (التي يعني اسمها "مائدة مُعدة") في نهايتها على رواية عن تلاميذ يسوع الذين طلبوا منه أن يزودهم بمائدة طعام كمعجزة، حتى يؤمنوا به (ربما إشارة إلى نفس القصة الموجودة في يوحنا 6، والتي جاء منها قول "أنا هو الخبز"). يتناول جزء كبير

من السورة العلاقات بين اليهود والمسيحيين والمسلمين في المجتمع المدني. كان ذلك بعد أن غادر المسلمون مكة بعد أن طلبت منهم المدينة تنظيم المدينة حول رسالة الإسلام، وهي رحلة تسمى الهجرة في عام 622 م.

يمكن أن تعني كلمة جَعَلْنَا (من جعل) إنشاء أو تأسيس أو تقدير. من جذرها السامي القديم (GU/GE)، تشير إلى معنى "عضوي" للتأسيس، أي إعطاء الحياة لأعضاء الجسم أو إعطاء الدواء. كلمة "*shiratanwwa* " مشتقة من كلمة "*shara'a* " التي تعني إظهار الطريق إلى مكان لشرب الماء، أو وضع قانون أو طريق سريع. وهي تأتي من نفس الجذر السامي (ShR) الذي يعني تحرير أو فتح طريق للانسجام، أو لقوانين مصممة على غرار ذلك الانسجام. لقد رأينا المقابل الآرامي في المقطع السابق. بحسب بعض علماء الإسلام، فإن الشريعة تشير إلى بداية الطريق أو الاتجاه العام، والمنهاج (الكلمة التالية المذكورة في السورة) هو طريق يسلكه الكثيرون. يمكن أن تعني كلمة "نهجا" (جذر كلمة "منهاج") أيضًا اتباع مسار أو تتبع أو رسم خريطة. يعلق أحد مترجمي القرآن، محمد أسد (1980، في كتاب أكوردانس 2007)، على الكلمتين التاليتين:

> إن مصطلحي "الشرعة" و"المنهاج" أكثر تقييداً في معناهما من مصطلح "الدين"، الذي لا يشمل فقط الأحكام المتعلقة بدين معين، بل يشمل أيضاً الحقائق الروحية الأساسية الثابتة التي بشر بها كل رسول من رسل الله، وفقاً للقرآن، في حين أن مجموعة الأحكام (الشرعة) التي صدرت من خلالهم، وطريقة الحياة (المنهاج) التي أوصوا بها، تختلف وفقاً لمتطلبات الزمان والتطور الثقافي لكل مجتمع. يتم التأكيد على "الوحدة في التنوع" بشكل متكرر في القرآن. كلمة يبلوكم مشتقة من كلمة بلا، وتعني الاختبار، والمحاولة، والإثبات، والتجربة،

تكريم، أو منح امتياز. أصلها السامي القديم هو BL، بمعنى ترطيب الأرض أو جعلها خصبة. كلمة فاستبقوا مشتقة من سبقى، بمعنى أن يتقدم، أو يتقدم، أو يتجاوز، أو يسعى، أو يتسابق. كلمة خيرات مشتقة من كلمة خير، وتعني الاختيار أو التفضيل أو الانتقاء أو كسب الثروة. يشير جذرها السامي القديم ChY إلى تجسيد طاقة الحياة في الطبيعة وفي الشكل. وبقراءة أخرى للجذر على أنه ChR، فإنه يدل على وجود نار مركزية تشع حرارة. كلمة "فينبئكم" مشتقة من كلمة "نبأ"، بمعنى إبلاغ أو التنبؤ أو إعطاء الأخبار. يستخدم جذرها السامي القديم NB في جميع أنحاء العبرية والآرامية للإشارة إلى الإلهام والتنبؤ والتمجيد (على سبيل المثال، العبرية *nebi* والآرامية *nabiya*). بالمعنى الحرفي، تعني الجذور إخراج ما خلقه الإلهام في الداخل إلى شكل خارجي.

كلمة كنتم مشتقة من الفعل كانا، بمعنى أن يكون أو موجود أو يحدث في شكل ما. لقد رأينا شكلاً آخر من أشكالها في مناقشة سورة الإخلاص في الفصل السابق. كلمة "تختلفون" مشتقة من الفعل "خلافة"، بمعنى أن ينجح، أو يحل محل، أو يبقى خلفاً، أو يخلف كلمته، أو يختلف، أو ينفصل. يُفسر

الجذر السامي ChL هذه المعاني المتباينة بصورة شيء يمتد إلى أبعد من اللازم، ويتمدد نحو هدف معين مما يتسبب في انفصاله عن الجسم الرئيسي لشيء ما، مما يؤدي إلى حدوث جرح.

7. أغنية عن رحلة.

تستند هذه النسخة إلى الجزء الأول من الترجمة الحرفية للرقم 36 في المجموعة التي وضعها ر.أ. نيكلسون (1898: 140-143).

8. حدق برفق في هذه الأزهار.

تستند هذه النسخة إلى الترجمات الحرفية السابقة من الفارسية التي قامت بها فلورنس ليدرير (1922) وإي إتش وينفيلد (1880).

المراجع

النصوص الأساسية وأدوات البحث

عالم البرمجيات الإسلامية. القرآن *(النسخة العربية وترجمات الأسد، مالك، بكتال، يوسف علي)*، الحديث *(أبو داود، البخاري، الموطأ، الترمذي، فق السنة، مسلم)* وغيرها من المراجع. (2000). سيلفر سبرينغز، ماريلاند: شركة ISL للبرمجيات. www.islsoftware.com. هذا المورد الممتاز متاح الآن أيضًا على الإنترنت على www.alim.org

التوافق مع النسخة البشيطة من العهد الجديد الآرامي (1985).

نيو نوكسفيل، أوهايو: دار النشر المسيحية الأمريكية.

العهد الجديد اليوناني (نستله ألاند، الطبعة السابعة والعشرون، الطبعة الثانية) (1995). معهد جرامكورد (الطبعة الإلكترونية). (1993). شتوتغارت: جمعية الكتاب المقدس الألمانية.

معجم عبراني وإنجليزي للعهد القديم *(مختصر)*. (1997). استنادًا إلى قاموس عبراني وإنجليزي للعهد القديم بقلم ف. براون، س.

ر. درايفر، و سي إيه بريغز. أكسفورد: مطبعة كلارندون، 1907. تمت رقمنتها واختصارها كجزء من مشروع معجم اللغة العبرية في معهد برينستون اللاهوتي تحت إشراف الدكتور ج. م. روبرتس. فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

معجم أرامي كتابي للعهد القديم *(مختصر)*. (1999). استنادًا إلى القسم الآرامي التوراتي من "معجم عبراني وإنجليزي للعهد القديم"، بقلم ف. براون، س. ر. درايفر، و سي. إيه. بريغز. أكسفورد: مطبعة كلارندون، 1907. قام بتحريره ديل إم. ويلر، الحاصل على درجة الدكتوراه. النص الإلكتروني مُحوّل إلى نص تشعبي ومُعدّ بواسطة شركة أوك تري سوفتوير. فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

النص العبري الماسورتي. (1994). علم الصرف العبري في وستمنستر. فيلادلفيا، بنسلفانيا: معهد ويستمنستر اللاهوتي. النسخة الإلكترونية. فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

سرياني العهد الجديد والمزامير. استنادًا إلى طبعة عام 1901 من مطبعة أكسفورد: كلارندون التي أعدها جي إتش جويليام. اسطنبول: جمعية الكتاب المقدس في تركيا.

الكتاب المقدس السرياني البشيط. (1979). بطريركية أنطاكية وسائر المشرق السورية.

لندن: جمعيات الكتاب المقدس المتحدة.

مخطوطات قمران الطائفية: ترجمة إنجليزية جديدة. (1996). استنادًا إلى كتاب "مخطوطات البحر الميت: ترجمة إنجليزية جديدة"، الذي حرره مايكل أو. وايز، ومارتن جي. أبيج الابن، وإدوارد إم. كوك (نيويورك: دار نشر هاربر كولينز، 1996). الطبعة الإلكترونية المستخدمة بإذن من HarperCollins Publishers. فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

مخطوطات قمران الطائفية: نص قمران والعلامات النحوية. (1999). مارتن ج. أبيج الابن النسخة الإلكترونية. فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

علي، يوسف أ.، مترجم. (1938). - القرآن الكريم: نص وترجمة وتفسير.

لاهور: شيخ محمد أشرف.

أسد , محمد , مترجم. (1980). رسالة القرآن الكريم. تم النشر عبر الإنترنت على www.alim.org وكجزء من برنامج ALIM أعلاه.

بادج، إي. إيه. دبليو. (1911أ). مفردات هيروغليفية لكتاب الموتى.

لندن: كيغان بول، ترينش، تروبنر وشركاه

دي أوليفيه، فابري. (1815). استعادة اللسان العبري. نايان لويس ريدفيلد، مترجم. أعيد نشر طبعة 1921 في عام 1991. يورك بيتش، مينيسوتا: صموئيل وايزر.

إليجر، ك. و و. رودولف، محرران. (1966/67) الكتاب العبري شتوتغارتنس

شتوتغارت: جمعية الكتاب المقدس الألمانية.

فالا، تيري سي (1991). مفتاح لأناجيل البشيطة. المجلد 1: أليف دلاث.

ليدن: إي. جيه. بريل.

(فييرابند)، (كارل) (1955). قاموس لانغنشايدت العبري-الإنجليزي للعهد القديم. برلين ولندن: Methuen & Co.

جيب، إتش. إيه. آر. وجيه. إتش. كرامرز. (2001). موسوعة موجزة عن الإسلام. بوسطن وليدن: دار بريل للنشر الأكاديمي.

جيفري، آرثر. (1937، 2009). المفردات الأجنبية للقرآن الكريم.
بيسكاتاواي، نيوجيرسي: مطبعة جورجياس.

(جينينغز)، (ويليام) (1979). المعجم إلى العهد الجديد السرياني. نوكسفيل، أوهايو: دار النشر المسيحية الأمريكية.

كيراز، جورج أنطون. (1994). الأدوات المعجمية إلى العهد الجديد السرياني.
شيفيلد: مطبعة JSOT/مطبعة شيفيلد الأكاديمية.

كوتشر، إي واي (1976). دراسات باللغة الآرامية الجليلية. رمات غان: جامعة بار إيلان.

لامسا، جورج م. (1957). العهد الجديد من النص الشرقي القديم.
سان فرانسيسكو: هاربر آند رو.

(ليبنسكي)، (إدوارد) (1997). اللغات السامية: مخطط للنحو المقارن. لوفن: بيترز.

عمر، عبد المنان. (2003). قاموس القرآن الكريم. هوكي، ديلاوير: مؤسسة نور.

(سيلز)، (مايكل) (1999). الاقتراب من القرآن: الوحي المبكر.
أشلاند، أو: وايت كلاود برس.

صديقي، عبد الحميد. (1976). صحيح مسلم: تقاليد أقوال وأفعال النبي محمد كما رواه أصحابه وجمعها تحت عنوان الجامع - الصحاح، المجلدات *1-4*. لاهور: شيخ محمد أشرف.

سميث، ج. باين، محرر. (1903). قاموس سرياني مختصر. أكسفورد: مطبعة كلارندون،

سميث، ريتشارد. (1999). معجم قبطي إنجليزي موجز، الطبعة الثانية.
أتلانتا: جمعية الأدب الكتابي.

(سوكولوف)، (مايكل) (1990). قاموس للآرامية اليهودية الفلسطينية في الفترة البيزنطية. رمات غان، إسرائيل: مطبعة جامعة بار إيلان.

توماس، روبرت ل.، محرر. (1981). التوافق القياسي الأمريكي الجديد الشامل للكتاب المقدس: القاموس العبري الآرامي. إلكتروني

الإصدار فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

———————. (1981). التوافق القياسي الأمريكي الجديد الشامل للكتاب المقدس: القاموس اليوناني. النسخة الإلكترونية. فانكوفر، واشنطن: معهد غرامكورد.

واتشولدر، بن صهيون وأبيج، مارتن ج. (1992). طبعة أولية من مخطوطات البحر الميت غير المنشورة: النصوص العبرية والآرامية من الكهف الرابع، الحزمة الثانية. واشنطن العاصمة: مجلس أبحاث مخطوطات البحر الميت، جمعية علم الآثار التوراتية.

ويربلوفسكي، ر. ج. زوي وجيفري ويغودر. (1997). قاموس أكسفورد للدين اليهودي. نيويورك وأكسفورد: مطبعة جامعة أكسفورد.

ويش، هنري ف. (1883). مفتاح سرياني : مفتاح للنسخة السريانية القديمة تسمى "البشيطة" من الأناجيل المقدسة الأربعة. لندن: جورج بيل وأولاده.

الموارد الأخرى التي الرجوع لها

بارنستون، ويليس، محرر. (1984). الكتاب المقدس الآخر. سان فرانسيسكو: هاربر آند رو.

بيرجسون ، هنري. (1913). الوقت والإرادة الحرة: مقال عن البيانات الفورية للوعي. بولدر: شركة آر. إيه. كيسنجر للنشر.

بيرمان، موريس. (2000). الله المتجول: دراسة في الروحانية البدوية.

ألباني: مطبعة جامعة ولاية نيويورك.

بيري، توماس. (1988). حلم الأرض. سان فرانسيسكو: منشورات نادي سييرا.

———————————. (1999). العمل العظيم: طريقنا إلى المستقبل. نيويورك. برج الجرس.

بلاك، ماثيو. 1967. نهج آرامي للأناجيل وأعمال الرسل. أكسفورد: مطبعة كلارندون،

بومان، ثورليف. (1960). الفكر العبري مقارنة باليونانية. فيلادلفيا: وستمنستر.

بويارين، دانيال. (2004). الحدود: تقسيم المسيحية اليهودية.

فيلادلفيا: مطبعة جامعة بنسلفانيا.

بويس، ماري. (1979). الزرادشتيون: معتقداتهم وممارساتهم الدينية.

لندن: روتليدج وكيجان بول.

بريستد، جي إتش (1933). فجر الضمير. نيويورك: أبناء تشارلز سكريبنرز.

بروك، سباستيان. (1973). "الزهد السوري المبكر" في العدد XX، Fasc. ليدن: إي. جيه. بريل.

بروك، سباستيان. (1975). "القديس إسحاق نينوى والروحانية السريانية" في

سوبورنوست 7: 2.

بروك، سباستيان. (1987). "كهنوت المعمدين: بعض وجهات النظر السريانية" في سوبورنوست/مراجعة الكنائس الشرقية 9:2.

بوبر ومارتن وفرانز روزنزويج. (1994). الكتاب المقدس والترجمة.

بلومنجتون: مطبعة جامعة إنديانا.

بادج، إي. إيه. دبليو. (1895). كتاب الموتى: بردية آني. لندن: المتحف البريطاني.

بادج، إي. إيه. دبليو. (1911 ب). أوزوريس والبعث المصري . لندن: جمعية ميديشي المحدودة

بودج، إي. إيه. دبليو.، محرر. (1923). فاكسات البردى الهيراطيقية المصرية في المتحف البريطاني، السلسلة الثانية. لندن: المتحف البريطاني

كالندر جونيور، ديكستر إي (2000). آدم في الأسطورة والتاريخ: وجهات نظر الإسرائيليين القدماء حول الإنسان البدائي. بحيرة وينونا، إنديانا: إيزنبراونز.

كامب، كلوديا. (1985). الحكمة والمؤنث في سفر الأمثال.

ديكاتور، جورجيا: اللوز.

كلارك، إيزابيل، محرر. (2001). الذهان والروحانية: استكشاف الحدود الجديدة. لندن: دار نشر وور.

كلارك، هـ. ويلبرفورس. (1974). ديوان خواجة شمس الدين محمد حافظ الشيرازي. إعادة طبع طبعة عام 1891. لندن: مطبعة أوكتاغون.

جبان، هارولد. (1988). الكلمة المقدسة والنص المقدس: الكتاب المقدس في الأديان العالمية. ماري كنول، نيويورك: دار أوربيس للنشر.

———————————-, ed. 2000)). اختبار الكتاب المقدس في الأديان العالمية. ماري كنول، نيويورك: دار أوربيس للنشر.

داود، نيوجيرسي، مترجم. (1956). القرآن الكريم . هارموندزورث: كتب البطريق. دالا، داستور م. ن.

(1942). تحية لأهورا مازدا. بومباي: إتش تي

أنكليساريا.

دوغلاس كلوتز، نيل. (1990). صلوات الكون: تأملات في كلمات يسوع الآرامية. سان فرانسيسكو: هاربر سان فرانشيسكو.

————————. (1999). الإنجيل الخفي: فك تشفير روحانية يسوع الآرامي. ويتون، إلينوي: كتب كويست.

———————. (1997). التنفس الطبيعي. نحو مزيد من الحوار بين المقاربات الروحية الجسدية والشرقية الغربية لوعي الجسم بالتنفس. الدراسات الدينية واللاهوت 16 (2)، 64-79.

———————. (1999). المدراش والبحث ما بعد الحداثي: اقتراحات نحو تأويل اللايقين. التيارات في البحث: الدراسات التوراتية 7، 181-193. شيفيلد: مطبعة شيفيلد الأكاديمية.

———————. (2000). سفر التكوين الآن: وجهات نظر تفسيرية حول التصوف في سفر التكوين عند توما ويوحنا. ورقة بحثية قُدّمت في الاجتماع السنوي لجمعية الأدب الكتابي في قسم تقاليد توماس، ناشفيل، تينيسي، 21 نوفمبر 2000.

———————-. (2000). الصلاة الأصلية: تعاليم وتأملات في كلمات يسوع الآرامية (برنامج صوتي). بولدر: يبدو صحيحًا.

———————-. (2002). إعادة سماع القرآن في ترجمة مفتوحة: التأويل، والبحث ما بعد الحداثي، وتأويل عدم التحديد. ورقة بحثية قُدِّمت في قسم الفنون والأدب والدين في الاجتماع السنوي للأكاديمية الأمريكية للدين، تورنتو، أونتاريو، كندا، 23 نوفمبر 2002، حول موضوع التأويل.

———————-. (2002). وقت البدء: نظرة جديدة على وقت الطقوس اليهودية/المسيحية المبكرة. كوزموس 18 (2002)، 1-7. ادنبره: جامعة ادنبره.

———————-. (2003). تأملات سفر التكوين: ممارسة مشتركة للسلام للمسيحيين واليهود والمسلمين. ويتون، إلينوي: كتب كويست.

———————-. (2003) التنفس الشافي: تأملات جسدية في التطويبات الآرامية (برنامج صوتي). بولدر، كولورادو: يبدو صحيحًا.

———————. (2003). "قراءة إنجيل يوحنا في زمن التكوين: التصورات السامية للتصوف الخلقي في النسخ السريانية المبكرة." ورقة بحثية قُدِّمت في جلسة مشتركة لأقسام الأبوكريفا المسيحية ونجع حمادي والغنوصية في الاجتماع السنوي لجمعية الأدب الكتابي في أتلانتا، جورجيا، الولايات المتحدة الأمريكية في 24 نوفمبر 2003.

———————. (2005). كتاب الحياة الصوفي: *99* مسارًا للقلب للدرويش الحديث. نيويورك: دار بنغوين للنشر.

————————. (2005). طرق المعرفة العادية وغير العادية في التصوف الإسلامي. في طرق المعرفة: العلم والتصوف اليوم، محرر. ج. كلارك، في الصحافة. إكستر: بصمة الأكاديمية، 2005. [استنادًا إلى أوراق منفصلة قُدِّمت في مجموعة AAR Mysticism في عام 2001 وقسم AAR للفنون والأدب والدين في عام 2002.]

————————. (2006). بركات الكون: بولدر: يبدو صحيحًا.

————————. (2008)." لغات الخبرة: نظرية وممارسة الدلالات العامة الصوفية. كوزموس 24 (2008)، 89-103. ادنبره: جامعة ادنبره.

دوغلاس كلوتز، ن.، أ. واسكو و ج. شيتستر. (2006). خيمة إبراهيم: قصص الأمل والسلام لليهود والمسيحيين والمسلمين. بوسطن: نشر الصحافة.

دراور، إي. إس.، ترجمة. (1959). كتاب الصلاة الكنسي للمندائيين.

ليدن: إي. جيه. بريل.

دراور، إي. إس.، ترجمة. (1960). الألف واثني عشر سؤالا (ألف تريسار سويااليا). برلين: دار نشر الأكاديمية.

دراور، إي. إس. (1962). المندائيون في العراق وإيران. ليدن: إي. جيه. بريل. أيزنمان، روبرت هـ.

ووايز، مايكل. (1992). مخطوطات البحر الميت

غير مغطى. شافتسبري: دار نشر إليمنت بوكس المحدودة.

أدولف إيرمان (1927). أيلوارد م. بلاكمان، مترجم. أدب المصريين القدماء. لندن: ميثوين وشركاه

إريكو، روكو أ. ومايكل ج. بازي. (1989). الآرامية الكلاسيكية، اللهجة الآشورية الكلدانية، الكتاب الابتدائي الأولإيرفين، كاليفورنيا: مؤسسة نوهرا.

فيتزمير، جوزيف أ. (1997). الخلفية السامية للعهد الجديد.

غراند رابيدز، ميشيغان: إيردمانز وليفونيا، ميشيغان: دوف بوكسيلرز.

فوكس، إيفريت. (1995). أسفار موسى الخمسة: سفر التكوين، الخروج، اللاويين، الأعداد، التثنية. " نيويورك : شوكن للكتب.

فوكس، ماثيو. (1986) النعمة الأصلية. سانتا فيه: شركة بير آند كومباني.

فوكس، ماثيو. (1992). روحانية الخلق.سان فرانسيسكو: هاربر سان فرانسيسكو.

فريدلاندر، الحاخام ألبرت هـ. (1984). المخطوطات الخمسة. نيويورك: المؤتمر المركزي للحاخامات الأمريكيين.

جاد، سيريل جون. (1924). كتاب القراءة السومري. أكسفورد: مطبعة كلارندون، غاستر، ثيودور هـ.

(1956). كتب البحر الميت. جاردن سيتي، نيويورك:

دابلداي وشركاه

غلاتزر، ناحوم ن. (1967). لغة الإيمان. " نيويورك : شوكن للكتب.

هاريفن، شولاميث. (1995). مفردات السلام: الحياة والثقافة والسياسة في الشرق الأوسط. سان فرانسيسكو: ميركوري هاوس.

هيرتنشتاين، ستيفن. (1999). ميرسيفر اللامحدود: الحياة الروحية وفكر ابن عربي. أكسفورد وأشلاند، أو: أنقا للنشر و وايت كلاود برس.

هيكسون، ليكس. (2003). قلب القرآن: مقدمة للروحانية الإسلامية.

ويتون، إلينوي: دار النشر الثيوصوفية.

هورن، تشارلز ف.، محرر. (1917). الكتب المقدسة والأدب المبكر للشرق، المجلد. السابع، بلاد فارس القديمة والمجلد. السابع، بلاد فارس في العصور الوسطى. نيويورك: بارك، أوستن، وليبسكومب.

(هورنونغ)، (إيريك) (1982) جون باينز، مترجم. مفاهيم الله في مصر القديمة: الواحد والكثير. إيثاكا، نيويورك: مطبعة جامعة كورنيل.

جعفري، علي أ. (1988). فرافاران : أختار لنفسي الدين الزرادشتي.

ويستمنستر: مركز كاليفورنيا الزرادشتي

كاناجراج، جي جي (1998). "التصوف" في إنجيل يوحنا. مجلة دراسة ملحق العهد الجديد سلسلة 158. شيفيلد: مطبعة شيفيلد الأكاديمية.

كابلان، آريا. (1990). سيفر يتزيرة: كتاب الخلق في النظرية والتطبيق. يورك بيتش، مينيسوتا: صموئيل وايزر.

كيلبر، فيرنر هـ. (1997). الإنجيل الشفهي والمكتوب: التأويلات

للتحدث والكتابة في التقليد الإزائي، مرقس، بولس، وكيو.
بلومنجتون: مطبعة جامعة إنديانا.

خان، حضرة عنايت. (1978). أقوال حضرة عنايات خان الكاملة. لبنان الجديد، نيويورك: منشورات أوميغا.

كورزيبسكي، ألفريد (1933). العلوم والعقل: مقدمة للأنظمة غير الأرسطية والدلالات العامة. إنجلوود، نيويورك: معهد الدلالات العامة.

كريتزيك، جيمس. (1964). مختارات الأدب الإسلامي. نيويورك: مكتبة أمريكا الجديدة.

لامسا، جورج م. (1933). الكتاب المقدس من المخطوطات الشرقية القديمة.
فيلادلفيا: أ. ج. هولمان.

لامسا، جورج م. (1939). نور الإنجيل: تعليقات على تعاليم يسوع من العادات الآرامية والشرقية دون تغيير. فيلادلفيا: أ. ج. هولمان.

لامسا، جورج م. (1979). أصل العهد الجديد. سان أنطونيو: مركز الكتاب المقدس الآرامي.

لانغدون، ستيفن. (1913). الصلوات البابلية. باريس: مكتبة بول جوثنر.

———————. (1917). النصوص الليتورجية السومرية. فيلادلفيا: متحف جامعة
بنسلفانيا.

لاتيجان وبرنارد وويليم فورستر. (1985). النص والواقع: جوانب مرجعية في النصوص التوراتية. أتلانتا: سكولارز برس.

ترجمة جديدة (1987). الكتابات الغنوصية. جاردن سيتي، نيويورك: دوبلبداي، 1975. ليدرر، فلورنسا.

(1920). حديقة الورود السرية لسعدالدين محمود

شبستري. لاهور: شيخ محمد أشرف.

لويس، سي إس (1969). أفضل ما في سي إس لويس. نيويورك: إيفرسن-نورمان أسوشيتس.

ماكراي، جورج دبليو (1979). "الرعد، العقل الكامل" في دوغلاس إم باروت وجيمس روبنسون. دراسات نجع حمادي، المجلد. *11:* الغنوصية القبطية

المكتبة: مخطوطات نجع حمادي *V*، *2-5* و *VI* مع بردية بيرولينينسيس *8502*، *1* و *4*. ليدن: إي. جيه. بريل.

ماكريكلاند، جانيت. (1990). كسوف الشمس. غلاستونبري: الصورة القوطية. محي الدين، م. ر. باوا.

(1979). الأسماء الحسنى. فيلادلفيا: زمالة

مطبعة.

———————. (1987). الإسلام والسلام العالمي: تفسيرات الصوفي.

فيلادلفيا: زمالة الصحافة.

نصر، سيد حسين. (1968). الإنسان والطبيعة: الأزمة الروحية في الإنسان الحديث. لندن: أونوين.

———————. (1978). مقدمة في العقائد الكونية الإسلامية. لندن: تامس و هادسن.

نيكلسون، ر.أ. (1898). قصائد مختارة إلهية من شمس التبريزي.

كامبريدج: مطبعة جامعة كامبريدج.

———————. (1921). ترجمات الشعر والنثر الشرقي.

كامبريدج: مطبعة جامعة كامبريدج.

باجلز، إيلين. (1975). بولس الغنوصي: التفسير الغنوصي لرسائل بولس. فيلادلفيا: مطبعة ترينيتي.

———————-. (1979). الأناجيل الغنوصية نيويورك : راندوم هاوس.

———————-. (1988). آدم وحواء والحية. نيويورك : راندوم هاوس.

———————-. (1995). أصل الشيطان. نيويورك : راندوم هاوس.

———————-. (1999). تفسير سفر التكوين 1 في إنجيل توما ويوحنا. مجلة الأدب الكتابي 3،118: 477-496.

باريندر، جيفري. (1995). يسوع في القرآن الكريم.أوكسفورد: منشورات ون وورلد.

باشا، جونسون. (1969). الحديقة السرية . إعادة نشر طبعة 1903 الأصلية. لندن: مطبعة أوكتاغون.

بيكثال، محمد مرمدوك. (1953). معنى القرآن الكريم.

نيويورك: مكتبة أمريكا الجديدة.

بريتشارد، جيمس ب. (1955). نصوص الشرق الأدنى القديمة المتعلقة بالعهد القديم. الطبعة الثانية. نيو جيرسي: مطبعة جامعة برينستون.

———. (1958). الشرق الأدنى القديم. نيو جيرسي: مطبعة جامعة برينستون.

بريتشارد، جيمس ب.، أد. (1969). الشرق الأدنى القديم: نصوص وصور تكميلية تتعلق بالعهد القديم. برينستون: مطبعة جامعة برينستون.

كويسبيل، جيل. (1975). الغنوص اليهودي والغنوصية المندائية. في ج.-إي. مينار، محرر، نصوص نجع حمادي: ندوة مركز تاريخ الأديان (ستراسبورغ، 23-25 أكتوبر 1974)، NHS 7، Leiden: E. J. Brill، ص 82-122.

رحباني، إبراهيم. (1916). المسيح السوري. بوسطن: هوتون ميفلين. روبنسون ، جيمس ، أد. (1978). مكتبة نجع حمادي باللغة الإنجليزية. سان

فرانسيسكو: هاربر سان فرانشيسكو.

روبنسون، ثيودور هـ. (1962). النماذج والتمارين في قواعد اللغة السريانية.

أكسفورد: مطبعة كلارندون،

روجرز، روبرت ويليام. (1912). التشابهات المسمارية مع العهد القديم.

لندن: مطبعة جامعة هنري فرود أكسفورد.

روتنبرغ، جيروم. (1968, 1985). فنيو المقدس: مجموعة من الشعر من أفريقيا وأمريكا وآسيا وأوروبا وأوقيانوسيا. بيركلي: مطبعة جامعة كاليفورنيا.

روزر، سيرج. (1997). تأملات سفر التكوين 1-2 في الأناجيل السريانية القديمة. في فريشمان، جوديث ولوكاس فان رومباي، المحررون. كتاب سفر التكوين في التفسير المسيحي اليهودي والشرقي. لوفان: بيترز، ص 91-102.

شيمل، آن ماري. (1975). الأبعاد الصوفية للإسلام. تشابل هيل: مطبعة جامعة نورث كارولينا، 2000.

———————————-. (1992). الإسلام: مقدمة. ألباني: مطبعة جامعة ولاية نيويورك.

———————————-. (1994). فك رموز علامات الله: نهج ظاهري للإسلام. ألباني: مطبعة جامعة ولاية الإسلام.

شوليم، جيرشوم ج. (1949). زوهار، كتاب الروعة. " نيويورك : شوكن للكتب.

شوليم، جيرشوم ج. (1954). الاتجاهات الرئيسية في التصوف اليهودي. الطبعة الثالثة.

" نيويورك : شوكن للكتب.

شونفيلد، هيو ج. (1957). أسرار مخطوطات البحر الميت: دراسات نحو حلها. نيويورك: توماس يوسيلوف، إنك.

شرور، سيلفيا. (2000). الحكمة بنت بيتها: دراسات حول شخصية صوفيا في الكتاب المقدس. تمت الترجمة من الألمانية بواسطة ليندا مالوني وويليام ماكدونو. كوليدجفيل، مينيسوتا: المطبعة الليتورجية.

السهروردي، شهاب الدين. (1979). عوارف المعارف. ترجمة إتش. ويلبرفورس كلارك (إعادة نشر طبعة 1891). لاهور ، باكستان محمد أشرف.

اسبح وبراين وتوماس بيري. (1992). قصة الكون. سان فرانسيسكو: هاربر سان فرانسيسكو.

ثاكستون، ويلر م. ثاكستون الابن، مترجم. (1997). حكايات الأنبياء لمحمد بن عبد الله الكساي. شيكاغو، إلينوي: منشورات كازي.

فاندربيرغ، فريدريك أغسطس. (1908). تراتيل سومرية. نيويورك: مطبعة جامعة كولومبيا.

فيرميس، ج....... (1987). مخطوطات البحر الميت باللغة الإنجليزية. لندن: دار بنغوين للنشر المحدودة.

واسكو، آرثر. (1982) فصول فرحتنا. بوسطن: نشر الصحافة. وينفيلد، إي إتش (1880).

غولستان شبستري. لندن: تروبنر.

ويلسون، إبيفانيوس، محرر. (1900). الكتب المقدسة في الشرق. لندن: مطبعة كولونيال.

زاينر، آر سي (1956). تعاليم المجوس. نيويورك. مطبعة جامعة أكسفورد.

ARC Books

Ferrying Ageless Wisdom Across The Ages

يقدم **مركز أبوون للموارد** (ARC)، وهو مشروع تابع لمركز شالم، كتبًا وتسجيلات ومقالات ومعلومات حول ورش العمل والخلوات التي تدعم العمل في هذا الكتاب. عنوانها البريدي هو 881 شارع هاي، جناح 206،

ورثينجتون، أوهايو 43085 الولايات المتحدة الأمريكية.

يتضمن موقع مركز موارد أبوون (**www.abwoon.com**) أرشيف مكتبة لمعظم مقالات نيل دوغلاس كلوتز المذكورة هنا، بالإضافة إلى ملفات صوتية لمحادثاته ومحاضراته، والجدول الزمني القادم دوليًا، وجميع

الكتب والتسجيلات المنشورة.